Суперсоветы для всей семьи

16+

Сваты

Толока

№ 11 (197), июнь 2021 г.

ПЛЮС ВНУТРИ 5 полезных СХЕМ



РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ «КОРОНЫ»
стр. 3

Диабетик в отпуске: главные угрозы
стр. 5

ПОВАНГУЕМ? Тренируем интуицию
стр. 9

«Я – НЕ ХУДЫШКА!»
стр. 30

Комфорт для женщины в соку

Сладкий капкан

Чем манит нас комплимент стр. 25

ISSN 2305-5693

210011>

9 772305 569094

СОВЕТЫ ЮРИСТА • САД • ДОМОВОДСТВО • КУЛИНАРИЯ • ЗДОРОВЬЕ • ПСИХОЛОГИЯ • СКАНВОРД

Что смастерил – то и полюбил

Мой первый редактор был счастливым обладателем старой «Победы», которую холил и лелеял. Шефу не раз предлагали за нее приличные деньги и даже в обмен — новейшие на тот момент «Жигули». Но мужик и слышать не хотел. Не потому, что «Победа» была суперкомфортабельным авто. Причина — в особой связи хозяина с машиной: «Я ж ее своими руками столько раз перебрал!»

В те времена потенциальные покупатели крутили пальцем у виска, а сегодня маркетологи назвали бы такую странную, иррациональную приверженность автореликвии модным термином: «эффект IKEA». По названию компании, чья фишка — конструктор для хозяина: собери мебель сам из комплекта деталей. Доказано: тот, кто собственноручно «склепал» шкаф из набора дощечек и винтиков, ценит изделие куда дороже, чем покупную вещь. И дело даже не в калькуляции затраченных усилий: просто на вещь, к созданию которой сам приложил руки, приятнее смотреть.

Да, собственно, почему — «эффект IKEA»?! А не из той ли оперы популярные пластмассовые наборы, из которых взрослые мужики старательно клеят модели самолетов? А разве для рукодельницы, неделями корпевшей над шикарной вышивкой, ее работа не ценнее всех сокровищ Лувра? А с чего бы «Кулибин», сварганивший в сарае из списанных запчастей мотоблок, гордится им больше, чем Илон Маск «Теслой»?

Диагноз общий: «Что смастерил — то и полюбил». Просто любому уважающему себя человеку приятно сознавать, что руки у него растут из нужного места!

«Сваты» помогают читателям уважать себя.

Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Чтобы дрожжевое тесто подошло при комнатной температуре, нужен минимум час времени. А у меня оно поднимается в 4 раза быстрее! Миску с тестом накрываю и ставлю в микроволновку, а за ней — чашку с водой. Включаю агрегат на 3 минуты на минимуме мощности. Потом, не вынимая тесто, делаю 3-минутный перерыв. После включаю печь еще на 6 минут — и опять оставляю миску в выключенной печи. Объем теста вырастает вдвое.



В дачный сезон готовлю крем для лица, который отлично подходит для моей сухой кожи. Измельчаю в блендере 10 свежих листьев смородины, 5 — крапивы, 4 — рябины, пучок зелени петрушки, по 3 бутона цветков жасмина и розы. Добавляю по 1 ст.л. оливкового масла и растопленного на водяной бане маргарина, по 1 ч.л. пчелиного воска и масляного раствора витамина А. Взбиваю до получения однородной массы. Кожа после применения крема — свежая и упругая.

В городской квартире осталась уйма старых пластиковых аудиодисков, которые давно не используем. Перед началом «сезона грядок» отвез их на дачный участок. В саду и на огороде на шпагате подвесил кружочки на ветки деревьев и на подпорки ягодников. Получилось много пугал: ветер колышет диски — блики от зеркальных поверхностей разгоняют птах.



Селедочка, килька, мойва — в числе моих любимых продуктов. Во-первых, вкусно. Во-вторых, недорого. В-третьих, в этих видах рыбы много омега-3 жирных кислот, которые не только укрепляют иммунитет, способствуют очищению стенок кровеносных сосудов от холестериновых бляшек, приводят в норму артериальное давление, устраняют последствия стрессов. Эти кислоты еще помогают организму лучше усваивать витамины группы В. А они, в свою очередь, тормозят приход старости и позволяют даже в солидном возрасте лучше соображать и иметь крепкую память.

Реабилитация после «короны»

Даже если заболевание протекало сравнительно легко, его последствия дают о себе знать не один месяц. Как восстановиться после COVID-19, рассказывает кардиолог Екатерина Сенькина, автор блога @md.senkina, г. Санкт-Петербург.

— Какие симптомы могут проявляться после выздоровления?

— Их разнообразие зашкаливает. Чаще всего это слабость (нет сил ни поесть, ни даже сходить в туалет), потливость, учащенное сердцебиение, нехватка кислорода даже при минимальных нагрузках. А еще страдают уязвимые места организма. Поэтому в подостром периоде в 80% случаев требуется даже лекарственная терапия.

— Какие обследования порекомендовали бы пройти?

— Каждый случай индивидуален, лучше проконсультироваться с лечащим врачом. Универсальный вариант — наблюдение за состоянием иммунной системы: это показатели общего анализа крови и белка, уровня витамина D, состояние микрофлоры кишечника. Если была пневмония, выполните контрольную компьютерную томографию через 2-4 недели после выздоровления.

— Как помочь организму восстановиться?

— На реабилитацию порой уходит от 2 до 6 месяцев. В этот период старайтесь максимально беречь себя.

❖ Практикуйте **умеренные физические нагрузки** на свежем воздухе. Ходьба, в том числе скандинавская, — идеальный вариант. Рекомендую 15-30 минут непрерывной прогулки в парке или лесу.

❖ **Нормальный сон.** С 23.00 до 5.00 организм должен отдыхать. Это наиболее важное время для выработки мелатонина, иммуноглобулинов и интерферона — важных компонентов иммунитета. Эти временные границы можно раздвигать, но обязательно спите в обозначенные часы, причем в темной и прохладной комнате.

❖ **Сбалансированное меню с достаточным количеством белка.** Тут не открою америк: ешьте овощи, ягоды, зелень, рыбу, яйца, орехи, семена, заправляйте блюда нерафинированными растительными маслами.

— А витамины и микроэлементы принимать?

— Однозначно принимать!



1) Витамин D часто мои коллеги назначают в лечебной дозировке (5000 единиц) до момента полного восстановления, после чего переводят на 2000 единиц в качестве поддерживающей. Но этот вопрос должен решать врач по результату анализа крови.

2) Кверцетин, мелатонин, железо также играют важную роль в иммунных реакциях. Их дефицит ослабляет защиту организма.

3) Витамин С. Работает как антиоксидант, укрепляет стенки сосудов. Подойдет и в острой стадии болезни, и в период восстановления, и в качестве профилактики.

4) Цинк. Также антиоксидант и компонент иммунных реакций. 50 мг в сутки — лечебная доза, до 20 мг — поддерживающая.

5) Селен. Отвечает за противовирусную защиту. 100 мкг — необходимое суточное количество в период реабилитации для взрослых людей.

Беседовала Наталья ГОРОВЦОВА

Восстановиться помогут травы

Любая инфекция (в том числе коронавирусная) сопровождается интоксикацией, поэтому так важно своевременно выводить токсины из организма. Что этому поможет?

○ **Чай из листьев смородины, брусники, бессмертника и мяты** — смешайте сухие компоненты в равных пропорциях, залейте 1 ст.л. сбора 300 мл горячей воды (70-80 °С), настаивайте 15-20 минут. Ежедневно пейте теплым перед едой дважды в тень в течение месяца.

○ Сбор из равных частей **цветков зверобоя, корня алтея, календулы, соцветий черной бузины, почек сосны и хвои пихты.** Заваривайте и настаивайте по той же схеме и пейте по вечерам. Такой чай очистит организм и улучшит состояние легких, которые, как известно, наиболее страдают при коронавирусе.

Важно! Выведение токсинов ускорят посильные физические упражнения и вечерняя прогулка на свежем воздухе.

Юлия ДУБОВИК, травница, пчеловод, г. Березино

В июне дарим скидку **15%** - на второй товар, и на последующие товары!*

- Мы с вами уже 20 лет!
- Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!
- Даем гарантию на товары до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Матрас-топпер

90×200	~~2260 руб.~~	1990 руб.
120×200	~~2490 руб.~~	2170 руб.
150×200	~~2990 руб.~~	2690 руб.

С ним Вы выспитесь даже на неудобном диване. Он скроет дефекты мягкой мебели - швы, вмятины, щели. Имеет выраженный ортопедический эффект. Приспосабливается под тело спящего. Съемный чехол на молнии можно стирать. 100 % полиэстер; Россия.

Лодка 2-местная

~~6990 руб.~~ 5670 руб.

Легкие, устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде. ПВХ. КНР. 236×114 см. **В комплекте: весла, насос.**

Скамейка-трансформер

~~2390 руб.~~ 1990 руб.

- Это подставка под колени при работе в саду;
- стульчик в походе, на рыбалке, дома;
- выдержит до 100 кг.

56×29×43 см. Материал: Пластик, металл.

Шланг «Икс Хоз» с насадкой

ОРИГИНАЛ

30 м*	1690 руб.
45 м*	1990 руб.
60 м*	2290 руб.

- Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза;
- легкие — всего 1 кг;
- не перекручиваются. Пластик, латекс. Китай. ***Длина шланга в рабочем состоянии.**

Второй шланг в ПОДАРОК!

Складной парник-теплица

1,2 (Ш)×4 (Д) м высота 90 см	1,2 (Ш)×6 (Д) м
1840 руб.	2190 руб.

- Устанавливается за 15 мин, не боится ветра;
- «вечные» дуги из ПВХ;
- агротекс спасет от заморозков (до -6 °С);
- удобно крепится к дугам;
- складной (удобно хранить!). Россия.

Второй парник в ПОДАРОК!

Вертикальная грядка

1870 руб.

- Подвесной сад ВВЕРХ НОГАМИ – туба с крючком и емкостью для воды;
- урожай помидоров, огурцов, клубники, перца - на балконе, в комнате, на даче!
- урожай спеет на 20% раньше;
- для лиановидных сортов растений. ПВХ.

Вторая грядка в ПОДАРОК!

Наколенники садовые

790 руб.

Вещь №1 при работе на грядках! Защитят колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Россия.

Второй наколенник в ПОДАРОК!

Культиватор Торнадо

2590 руб.

Ручной культиватор Торнадо поможет вам:

- вскопать участок на глубину до 20 см;
- разрыхлить землю;
- удалить всю траву;
- увеличить производительность труда в 3 раза;
- снять нагрузку со спины.

57×19×19 см; длина - 66 см; закаленная сталь.

Мини-кондиционер

3590 руб.

Создаст благоприятный климат в вашей квартире. Это устройство 3 в 1 – охлаждает, увлажняет и очищает воздух. Бесшумный, таймер, подсветка. 7,5 В; объем резервуара для воды: 700 мл.



Электропечь

2720 руб.

- Жарит, тушит (3,5 л), печет пирожки и торты;
- экономит электроэнергию (готовит два блюда одновременно);
- заменяет электроплитку;
- необходима дома и на даче! Пр-во: Россия.

Изолента Супер Фикс

ОРИГИНАЛ 1070 руб.

Изоленту советуют сантехники! Скрепляет любые материалы и трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая, устойчива к температурам, ультрафиолету. **Теперь изолента в два раза шире!**

Изолента (от 2 шт.) - 870 руб/шт.

Машинка для стрижки

1990 руб.

Подстригитесь дома - экономьте время и деньги! Машинка:

- работает от аккумулятора - провода не мешают при стрижке;
- весит, 200 гр - не устают руки;
- стрижет самые жесткие волосы. Двойные лезвия не тупятся. В комплекте - блок питания, 4 насадки.

Ножницы педикюрные

890 руб.

Специальные ножницы с длинными ручками и коротким захватом:

- вам не придется прикладывать усилия при педикюре;
- идеальны для педикюра пожилых людей;
- скругленные кончики не поранят кожу. Сталь, пластик; длина - 21 см.

Наматрасник непромокаемый

односпальный (90×200 см)	1590 руб.
двуспальный (160×200 см)	2090 руб.

Защитит матрас от влаги, грязи, пыли. Отличное решение деликатной проблемы у взрослых и детей! Полиуретановая мембрана удерживает жидкость, снаружи - махровое полотно, резинка по периметру, ширина борта – 25 см.

Триммер-газонокосилки

Триммер электрический	2690 руб.
Триммер аккумулятор*	3990 руб.

электрический аккумулятор

*- Подойдет для стрижки высокой травы и кустарников с гибкими ветвями.

С легкими, ручными триммерами приведите сад в порядок: подравняйте газоны, подстригите траву под скамейками, вдоль стен, бордюров. От электросети, регулируются по высоте.

Отпугиватель медведки

1060 руб.

Защитит огород от медведок, а также кротов, полевок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект — через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (C, 343). Россия. Гарантия 1 год.

Отпугиватель (от 2 шт.) – 760 руб/шт.

Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

1380 руб.

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Польша.

Санэкс (от 2 шт.) - 1090 руб/шт.

Шагающие ходунки

Ходунки	~~2990 руб.~~	2580 руб.
Ходунки с колесиками	~~3190 руб.~~	2780 руб.

Прочные и легкие ходунки незаменимы для людей с ограничениями в движениях. Это надежная и удобная опора при ходьбе - есть «шагающий» режим. Ходунки складываются и регулируются по росту. Есть накладки против усталости, и накладки против скольжения. До 100 кг.

Ходунки Ходунки с колесиками

Очки-лупа складные

990 руб.

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах!

- Увеличивают в 1,6 раз;
- складываются в 4 раза;
- занимают минимум места;
- прочный футляр. +2,5 дптр; фокусное расстояние: ~35 см.

В наличии очки-лупа +4 дптр.

Вторые очки в ПОДАРОК!

Бабушкофон

3390 руб.

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Mb; камера; зарядное устройство.

Очки-лупа в ПОДАРОК!

Наколенник «Двигайся легко»

990 руб.

Забудьте про боль и нытье в коленях при ходьбе и «стоячей» работе! Наколенник:

- фиксирует и поддерживает колено;
- имеет разогревающий эффект, подходит для послеоперационной реабилитации.

Материал: Неопрен; длина: 47 см, ширина: 18 см.

Наколенник (от 2 шт.) – 790 руб/шт.

Турмалиновый пояс

990 руб.

Мучают неприятные ощущения в пояснице? Используйте турмалиновый пояс. Он облегчит тяжесть и ноющие ощущения в пояснице, снимет напряжение мышц, поможет при продувании спины. Незаменим для дачников и пожилых людей. Размеры уточняйте.

Трость с фонариком

1690 руб.

Это устройство 3 в 1:

- поворотная опора обеспечит вашу устойчивость и безопасность;
- три фонарика освещают дорогу;
- легко складывается/раскладывается;
- 100% сцепление с дорогой! Не скользит по льду, сырому грунту, траве.

Максимальная нагрузка - 113 кг; алюминий.

Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка»

1860 руб.

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Пр-во: Россия.

Также в продаже **«Золушка-Стерео» с двумя излучателями за 2220 руб.**

Сидения для ванны

сиденье 42x27 см	1490 руб.
стул 51x31 см	2790 руб.



Стул для ванны Сиденье для ванны

Помогут помыться пожилым и малоподвижным людям.

- Надежно фиксируются и не скользят;
- выдерживают вес до 100 кг;
- широкие, не скользящие сидушки. Стул регулируется по высоте.

МИР комфорта Доставка по всей России и Казахстану

www.mir-c.ru

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! Мы работаем!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, **отдел 20.**

Предложение действительно до 30 июня 2021 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРНИП 319435000040022 ИП Малышева С.Б. г. Киров, а/я 10, отдел 20. реклама

Диабетик в отпуске: главные угрозы

Отвечает Елена Высоцкая, эндокринолог, г. Могилев



Я диабетик 1-го типа с небольшим «стажем». Хочу выбраться этим летом на море, но опасаюсь, не ухудшит ли путешествие здоровье. Как минимизировать риски?

Лариса НОВИКОВА, г. Смоленск



— Противопоказаниями к дальним поездкам для диабетика являются только декомпенсация или плохая компенсация болезни, тяжелые осложнения, обострение сопутствующих патологий. В остальном полагайтесь на рекомендации врача и здравый смысл.

Планируем отпуск

- Обязательно за пару недель до отъезда пройдите плановый осмотр у эндокринолога. Расскажите доктору, куда направляетесь, чтобы он помог скорректировать дозы и время введения инсулина, количество сахароснижающих препаратов.
- Получите паспорт диабетика, справку с указанием диагноза и назначенных вам лекарств. Желательно, чтобы в ней были отметки об имеющихся аллергических реакциях на медпрепараты. Советую иметь перевод документа на английский язык. Во время путешествия всегда держите подобные бумаги при себе.
- Обязательно оформите полную медицинскую страховку для выезда за границу.
- Если въезд в другую страну требует проведения вакцинации, прививки делайте не позднее, чем за месяц до отъезда.
- Выучите на английском и местном языках хотя бы несколько фраз, например: «У меня сахарный диабет», «Мне нужна помощь».

Собираем аптечку

При себе обязательно иметь: глюкогон, глюкометр (плюс запасная батарея к нему), набор тест-полосок, шприцев, игл (к шприц-ручке) и расходных материалов для помпы; инсулин, лучше с запасом в +1 неделю; набор пероральных сахароснижающих препаратов; контейнер для использованных шприцев; спиртовые салфетки.

Правила провоза диабетических принадлежностей могут отличаться в разных авиакомпаниях — заранее изучите документы. В ручной клади с вами должны быть средства самоконтроля и что-то для купирования гипогликемии (леденцы, сахар, чистая глюкоза в таблетках).

Что касается инсулина, то напоминаю: температура хранения не должна превышать +25 °С, препарат нельзя замораживать и держать под прямыми солнечными лучами. При жаркой погоде лучше носить инсулин в термосумке.

Во время путешествия

- Перелет длительный? Возьмите с собой съестное, даже если на борту предусмотрено питание: инсулин можно вводить только незадолго до еды. И не забывайте, что график инъекций нужно перестроить при изменении часового пояса.
- Не допускайте переутомления, соблюдайте правила личной гигиены и гигиены жилища.
- Старайтесь не переедать фруктов с высоким гликемическим индексом (дыни, персики, инжир, арбуз), не злоупотребляйте алкоголем и пребыванием под палящим солнцем — это увеличивает риск гипогликемии.
- Пейте больше воды, хороша минералка без газов. В случае большой потери жидкости принимайте водно-солевой раствор: 0,5 ч.л. соли и 2 ст.л. сахара на 1 л воды.
- И помните, что в отпуске нужно чаще измерять уровень сахара в крови — чтобы не пропустить отклонений, связанных со сменой режима дня и питания.

Лист отличный земляничный

В сезон советую не только лакомиться ягодами земляники, но и насушить впрок побольше листьев.

Они богаты фитонцидами, отвар из них избавит от неприятного запаха изо рта, поможет при ангине, стоматите, снимет воспалительные процессы слизистой оболочки.

2 ст.л. сухих измельченных листьев залейте стаканом кипятка и настаивайте в термосе 40 минут. Затем процедите и полощите рот и горло. Можно такой настой пить равными дозами 4-5 раз в день примерно через 40 минут после еды: поможет при авитаминозе, улучшит кроветворную функцию, снимет отечность.

Евгений ДЕМИН, травник, г. Белая Калитва

Дорогие читатели!

Организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может не подойти другому. Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.

Прикинем на глазок

Когда на улице или за городом нужно хотя бы приблизительно оценить расстояние до какого-то объекта, всегда вспоминаю любопытные сведения из книжки писателя и ученого Владимира Обручева.
Видите на лице идущего навстречу человека глаза в виде точек — значит, он от вас примерно в 70 м. Разглядели кисти рук и какие-то детали одежды — расстояние около 150 м. Различаете оконные переплеты на доме — до него 300-400 м. Ну а коль ваши глаза рассмотрели телеграфные столбы вдалеке — топать до них не меньше километра.

Олег АННЕНКОВ, г. Самара

Навешивая на стену шкафчики в кухне, антресоли в прихожей или полку в ванной, всегда предпочитаю использовать больше элементов крепежа. Когда вворачиваешь несколько шурупов поменьше вместо одного крупного, нагрузка распределяется равномернее, а монтаж самой конструкции получается надежнее. Называю это «эффектом веника». Вспомните: сломается черенок метлы — она уже для дела не годится, а если треснут несколько прутиков веника — разве он станет менее прочным?



Подсоби, «термоусадка»!

Уважающий себя хозяин для изоляции электрических проводов сегодня предпочтет банальной изоленте термоусадочную трубку. Она при нагревании изменяет (от 2 до 5 раз) диаметр и форму, плотно облегая предмет, на который надета.

Но я прикинул, что грех использовать такую штуковину только по прямому назначению, тем более что в хозмагах можно найти термоусадочные кембрики разного диаметра.

✣ У новой отвертки жало из качественного металла, а рукоятка — из гладкого пластика, при работе проскальзывала в руке. Насадил на рукоятку эластичную трубку, аккуратно прогрел паяльником — получился удобный инструмент.



✣ Треснула деревянная ручка на старом кухонном ноже, лезвие которого хорошо держит заточку. Выбрасывать — жалко, а пользоваться в таком виде — опасно: можно ладонь занозить, в трещины набиваются остатки жира, скапливаются микробы. Выручила все та же «термоусадка»: надежно спрятала дефекты, ручка получилась симпатичнее прежней.

✣ Перетерся кабель наушников к компьютеру — на помощь снова пришел кембрик.

✣ И для того, чтобы загерметизировать места прилегания фитингов к полипропиленовым трубам, «термоусадка» — неплохой вариант.

Николай ТЕРЕНТЬЕВ, Витебская обл.

Выгодный силикон

Раньше силиконовая губка-щетка служила мне лишь для мытья посуды и кухонной утвари. Но с недавних пор это моя надежная союзница и при стирке.
Кладу губку в барабан машинки вместе с одеждой и получаю тройную выгоду. Во-первых, вещи отстирываются лучше: силиконовые «ворсинки» помогают эффективнее убрать загрязнения. Во-вторых, губка собирает на себя с поверхности одежды кошачью шерсть, волосинки, нитки... В-третьих, с губкой меньше требуется стирального порошка или геля.
А еще силикон — многоразовый материал: помыл щетку под проточной водой — и снова используй!

Нина ПАРОХОНСКАЯ, г. Брест



Смотрите схему № 1 на стр. 18

«Нежная маргаритка»

Она украсит кармашек блузки, чехол телефона или очков. Вышивку можно оформить в виде открытки или броши.

Размер работы: 15,5 х 14,5 см.
Понадобились: канва «Аида» № 11, мулине DMC + 6 блендов (смешанные цвета, которые получаются путем сложения нитей разных оттенков) — тона указаны на схеме.
Вышивала рисунок по схеме в две нити крестом, сердцевину цветочка — полукрестом (сложным крестом), а также в одну нить швом назад иголку (бэкстич). Сложный крест выполняла нитью № 898 под полукрестами из остальных нитей, которые располагала сверху. Готовую вышивку прополоскала в теплой воде, высушила в расправленном виде.
Внимание: учитывайте, что при замене нитей на мулине другой фирмы итоговый цвет может оказаться иным!

Виктория ДЖУКАЕВА, дизайнер схем для вышивки крестом makaronka.stitch, г. Кохтла-Ярве, Эстония. Фото автора



Движок перегрелся...



В зной тяжело не только человеку, но и автомобилю: порой даже исправный двигатель перегревается. Как быть, если температура его приближается к критической?

Начинающие водители обычно сразу глушат мотор. Но при этом забывают: как только охлаждающая жидкость перестанет циркулировать, температура в агрегате подскочит еще выше! Как ни парадоксально, лучше какое-то время подержать обороты примерно на 2000 и включить отопитель — это улучшит циркуляцию. Отключите кондиционер и, если возможно, приоткройте капот. Если такой вариант пока исключен, перейдите на пониженную передачу — так оптимизируете теплообмен в системе охлаждения.

Заглушив двигатель, не спешите открывать заливную горловину радиатора — дайте остыть системе, иначе рискуете получить ожог от выброса перегретого пара. Долейте до максимума воды в систему охлаждения и попытайтесь запустить мотор. Не слышно клокотания жидкости в расширительном бачке — можно ехать! Но не советую «насиловать» движок повышенными нагрузками, особенно на подъемах: спровоцируете новый перегрев.

А при первой возможности загляните на станцию техобслуживания, где установят причину тепловой аномалии.

Дмитрий САВЕЛЬЕВ, автолюбитель, Витебская обл.

Чтобы не заработать мозоли от новой лопаты, я всегда черенок сначала обжигаю на огне, пока не потемнеет, а после натираю льняным маслом. И работать удобнее, и лопата от влаги дольше не портится.

Кромка — загляденье!

Когда мастерю простенькую дачную мебель из ДСП, торцы и боковины заготовок заделываю меламиновой кромкой. Во-первых, смотрятся симпатичнее, во-вторых (если плита свежая), меньше будет выделяться формальдегида.

Меламиновую ленту для кромкования отрезаю с припусками по длине с обоих концов по 0,5 см. Приложив к заготовке, начинаю приглаживать (через лоскут марли) разогретым утюгом — от центра к краям. Приклеив меламин по всей длине, дополнительно прохожусь носиком утюга по краям и торцам. После острым канцелярским ножом удаляю боковые и торцевые свесы. Готово!

Александр ЧЕРНОВ, Донецкая обл.

Шведская стенка для внука



Во время пандемии у детей меньше возможностей активно отдыхать. Чтобы внук на каникулах не превратился в хлюпика, смонтировал для него в квартире шведскую стенку.

Из просушенной сосновой доски сечением 160x35 мм изготовил боковины длиной 1700 мм. 11 перекладин длиной по 700 мм нарезал из черенков для садовой лопаты d=35 мм, концы с обеих сторон обточил до d=30 мм на длину 20 мм. С помощью сверла Форстнера выполнил в боковинах глухие гнезда (d=30 мм) под перекладины — на глубину 20 мм. Отшлифовал заготовки мелкозернистой наждачкой. Промазал клеем ПВА гнезда боковин и концы перекладин, собрал спортивный снаряд на полу, контролируя сохранение прямых углов. Стянул конструкцию ремнями и оставил сохнуть на 4 дня.

На нижние торцы боковин установил силиконовые подпятники, на прилегающие к стене кромки — накладки из такого же материала. Верхнюю часть снаряда смонтировал на стене с помощью металлических уголков и анкерных болтов.

Смотрите схему № 2 на стр. 19

На стенку можно монтировать мобильный турник из металлических труб d=18 мм. С помощью сварки изготовил из них две треугольные конструкции (размеры — на схеме), к верхним концам приварил прутки (d=10 мм) в виде крючьев, плотно охватывающих перекладину стенки. Из таких же труб нарезал 2 заготовки длиной по 600 мм. На одну надел термоусадочную трубку — это перекладина турника. Сваркой соединил обе заготовки с треугольниками. Турник устанавливают на стенке на любой высоте, в зависимости от роста ребенка. На перекладину турника можно с помощью карабинов навешивать канат или кольца.

Андрей ИЗМАЙЛОВ, г. Караганда

Исторические байки

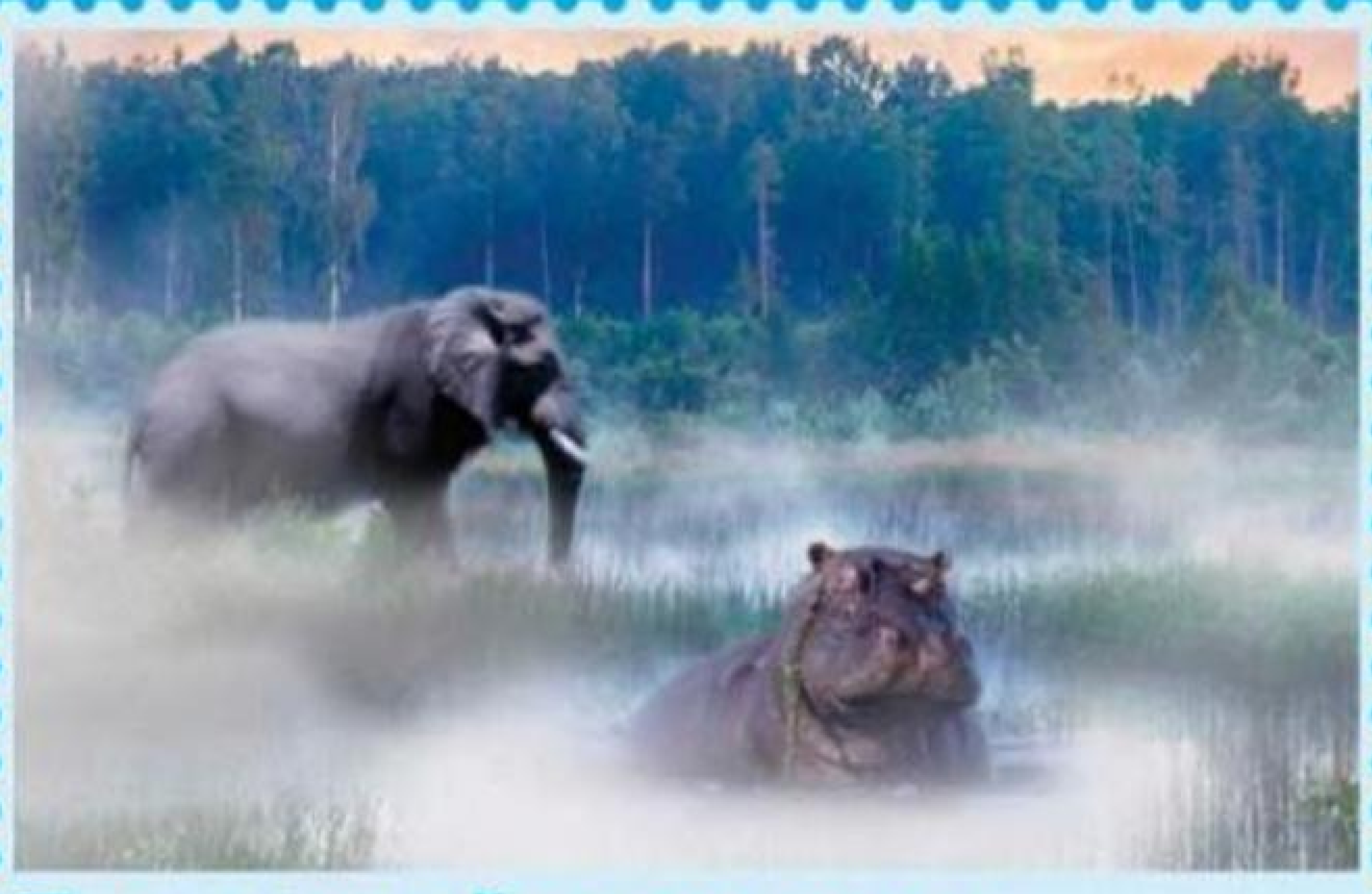
Главная тайна короля

Пожалуй, самый удивительный из монархов Европы правил в Швеции. Француз по происхождению, гасконец по характеру, Жан-Батист Бернадот вместе с Наполеоном участвовал во многих баталиях, проявляя отчаянную смелость и недюжинный талант полководца. Стал даже свояком императора: жены Бернадота и брата Наполеона были сестрами. Бонапарт присвоил Жану-Батисту звание маршала Франции.

В одном из сражений Бернадот захватил в плен тысячу шведских солдат, воевавших на стороне прусской армии. Но обходился с ними настолько гуманно, что слава об этом дошла до Скандинавии. В 1818 году его провозгласили шведским королем Карлом XIV Юханом! Правда, язык подданных Жан-Батист толком так и не освоил, речи перед парламентом произносил по шпаргалке, где шведские слова писались во французской транскрипции.

Но была у короля одна странность: он никогда не снимал рубашку при своих придворных. И лишь когда Карл Юхан, прожив 81 год, ушел в мир иной, тайна открылась. На теле шведского монарха обнаружили татуировку по-французски: «Смерть королям!»

Валерий СОРОКИН, по e-mail



Туманный зверинец

Летом в наших краях часто случаются туманы. Накроет такая молочная пелена микрорайон, идешь сквозь нее — и чувствуешь себя ежиком в известном мультфильме.

В юности я занимался в секции парусного спорта. На утреннюю тренировку приходилось вставать рано — еще только светать начинало. И вот бреду в полудреме, клочья тумана по земле стелются. И вдруг из белесой «пены» появляется... голова слона! Поднял зверь хобот, протрубил — и обратно спрятался. Я с испугу шарахнулся в сторону. Прохожу еще метров двадцать — из местного озера морда бегемота высовывается, смотрит на меня и фыркает довольно.

Не помню, как дотопал до яхт-клуба. В голове — мысли нехорошие: может, я с ума сошел? Всю тренировку об этом думал.

А когда возвращался домой, туман рассеялся — тут-то я все понял! Оказывается, недалеко от парка передвижной цирк на ночевку остановился, а рядом грузовая машина с капустой стояла. Слон, почуяв лакомство, оторвался от привязи и всю ночь по этому поводу пировал. А с бегемотом еще прозаичнее вышло. Его в озеро сами циркачи отпустили. Только одного не учли: как обратно вытаскивать? Пришлось стропить и с помощью грузовиков тянуть. Действо это на потеху публике на два дня растянулось — не хотел зверь выходить, понравилось ему в нашем водоеме.

...Давно это было, а до сих пор как вижу туман — жду чуда.

Валерий КАНКАВА, г. Новороссийск

Деревенский душ

Летние каникулы в детстве я проводил в деревне у деда с бабушкой. Как-то в знойный день, послонявшись по двору, решил смастерить душ, чтобы освежиться. Заприметил висевшую на заборе большую жестяную банку — раньше в таких продавали повидло на развес. Затем продавщицы тару выбрасывали, но рачительные сельчане находили ей применение в домашнем хозяйстве.

Я гвоздем пробил в днище банки несколько отверстий, приколотил емкость к забору. Налил колодезной воды — душ получился отличный! Насладился прохладой сам, после часа два мы с визгом и смехом плескались в «душевой» с соседским парнишкой Васькой, его братом и сестричкой.

— Бабуля, смотри, что я придумал! — похвалился я перед старушкой и продемонстрировал свое приспособление в действии.

— Ишь ты, молодец! — одобрительно кивнула головой бабушка.

А поздним вечером во двор с палочкой вышел мой полуслепой дедушка. Вернулся озадаченный:

— Мать, а мать! Что-то я своей банки найти не могу. Висела ж на заборе...

— Пойду гляну: может, свалилась куда? — отозвалась бабуля. А вернувшись в дом, всплеснула руками и расхохоталась:

— Так это ж внук из нее себе душ сделал!

Кто же знал, что подслеповатый дедушка использовал ту чертову банку вместо ночного горшка?..

Сергей САВЧЕНКОВ, г. Ангарск

Повангуем?

Тренируем интуицию

Ее иногда называют «шестым чувством». На уровне подсознания она вдруг предлагает решения, не обоснованные логически. Конечно, от природы способности «объегорить» логику у всех разные, но интуицию можно «накачивать», как мышцы в спортивном зале.

Шарлатанские техники «определения вслепую масти игральных карт» отметаю: угадывание далеко от тренировки интуиции. Зато подскажу реальные способы.

1) **Акцент на мелочи.** Шерлок Холмс вычислял преступников, сопоставляя мельчайшие детали. Но Холмс опирался на логику. А ведь сотни нюансов мы фиксируем подсознательно, правым полушарием, отвечающим за интуицию. И оно предлагает решение гораздо быстрее, чем «тугодумное» левое. Попробуйте в течение 10 дней включать на максимальный режим зрение, слух, обоняние, чтобы уловить, например, мелкие особенности внешнего вида и поведения коллег или соседей по дому. И вы удивитесь, как много нового об их личности подскажет вам интуиция.

2) **Слушайте себя!** Лучшие интуиты — дети: они больше доверяют своим ощущениям. Взрослея, мы загружаем сознание стереотипами, оглядкой на мнение окружающих... В итоге логика зычным «Нельзя!» глушит тихий голос интуиции. Правому полушарию для верного решения нужно очиститься от информационного мусора. Каждый день расслабляйтесь хотя бы на 10 минут. Алгоритм дыхания: глубокий вдох через нос — медленный выдох ртом. Медитация обостряет чувства, позволяет не только замечать больше деталей снаружи, но и воспринимать сигналы, исходящие изнутри. Это могут быть обрывки мыслей, неясные образы, слова-подсказки. Постарайтесь запомнить и довериться им — шпаргалка интуиции «выстрелит» в нужный момент.

3) **Сопереживайте.** «Шестое чувство» лучше развито у людей, способных искренне воспринимать радости и тревоги других. Чем тоньше мы понимаем эмоциональное состояние собеседника сейчас, тем с большей вероятностью предугадаем его мысли, желания и поступки в будущем. Помогут «зеркальные нейроны», обнаруженные в речи, жестикуляции, мимике, нервной реакции нашего визави.

4) **Многие считают интуитивное «озарение» даром свыше.** Но оно неизбежно базируется на жизненном опыте. Дмитрий Менделеев не «приснил» бы периодическую таблицу элементов, если бы не вникал глубоко в химию. Моцарт не сочинил бы свои искрометные шедевры, не занимайся музыкой всерьез. Больше знаний и навыков — выше шансы пробудить интуицию. Уловили ее подсказку? Попытайтесь запомнить свое физическое состояние в этот момент (дрожь в руках, легкий жар, учащенный пульс...) — впредь легче будет расшифровывать шпаргалку подсознания.

Артем ВАРЕНИКОВ, психолог, г. Киев

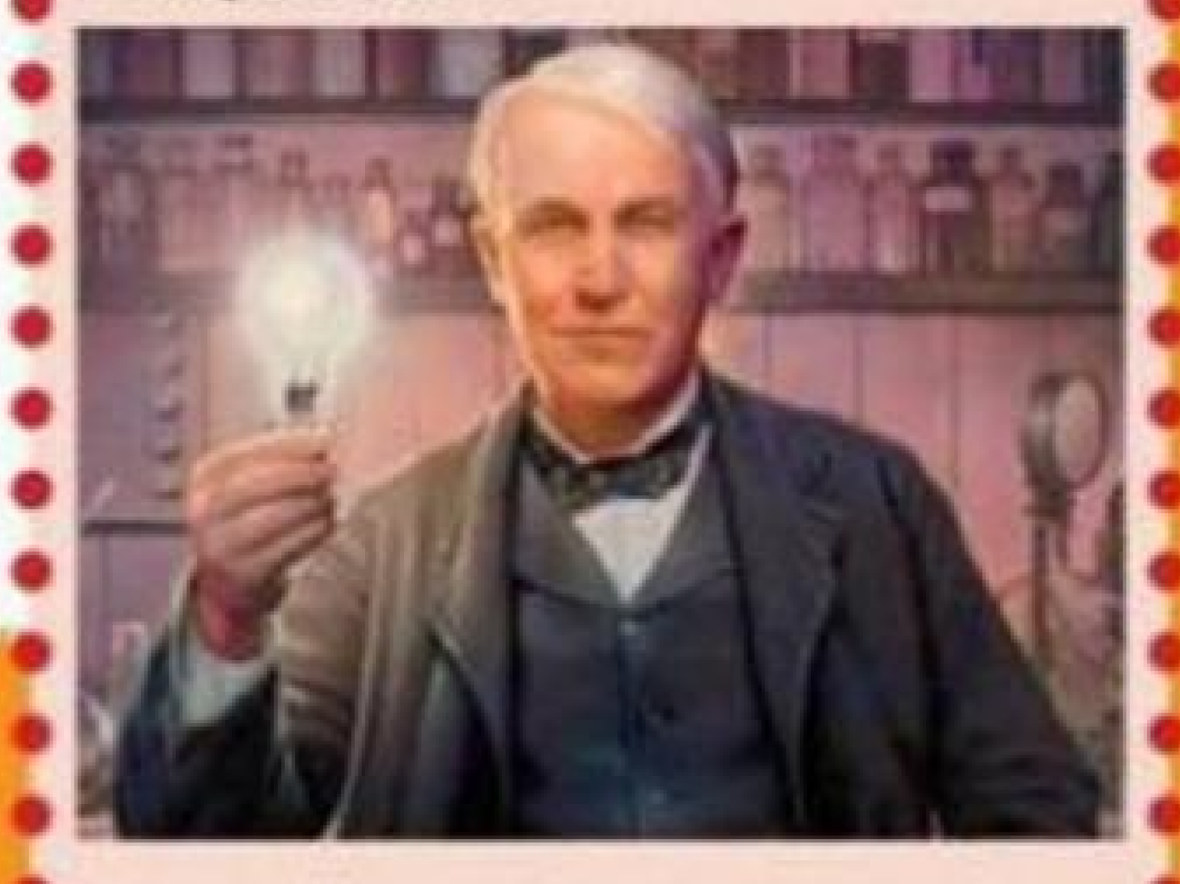


ОТМЕТКАМ ВОПРЕКИ

Гений без аттестата

Учителя называли между собой Томаса Эдисона не иначе как «безмозглым тупицей». В конце концов, устав от двоек мальчика, педагоги посоветовали матери забрать его из школы как безнадежного.

Может быть, это и сыграло ключевую роль в судьбе Эдисона: без школьной муштры Томас заинтересовался естественными науками, много времени проводил в библиотеке, сам начал ставить эксперименты. Чтобы иметь на них средства, паренек рано пошел работать.



В итоге Томас Альва стал великим изобретателем, получил свыше 1000 патентов, но так и не закончил ни одного учебного заведения. И вряд ли сожалел об этом.



Если знаю, что Любаша собирается «просто пройтись» по магазинам, прячу от нее подальше конфеты и шоколад. Иначе идея «просто пройтись» обернется кучей ненужных покупок и выброшенных на ветер денег. Дело в том, что аромат шоколада активирует в мозгу женщины участок, который требует немедленного вознаграждения. Например, в виде пары лишних блузок...

Платье «Элегия»

Понадобились: по 1 мотку пряжи Yarnart Flowers (250 г/1000 м, 55% хлопок, 45% полиакрил) и Yarnart Begonia (50 г/169 м, 100% месиризованный хлопок), спицы № 3.

Размер: 46.

Вязала регланом сверху без швов. Набрала 150 п. итальянским способом, выполнила 2 см «резинкой» 1х1, разделила петли на 4 регланные линии. Вязала 5 см лицевой гладью укороченными рядами, прибавки делала в каждом 2 р. Когда до проймы осталось 2 см, работала по кругу без прибавок. На рукавах 1,5 см выполнила «резинкой» 1х1, закрыла петли обычным способом. Сразу набрала подрез 2 см и вязала 15 см по кругу, прибавляя по периметру по 1 п. к каждой 16-й п. Затем еще 15 см — прибавляла по 1 п. к каждой 30 п. После работала по кругу без прибавок двухцветной пряжей до длины полотна 70 см. Далее вязала 12 см лицевой гладью без прибавок, чередуя пряжу Begonia и Flowers. Когда Flowers закончилась, выполнила лицевой гладью 3 см нитками Begonia, после — 2 см «резинкой» 1х1, закрыла петли обычным способом.

Смотрите схему № 3 на стр. 19

Анаит ПЕТРОСЯН, автор YouTube-канала «Вязаные идеи от Анаит», г. Днепр. Фото автора

Конкурент фастфуду

Дети у меня любят стрипсы (полоски куриного филе) в фирменной панировке популярного предприятия фастфуда. А я не уверена в качестве такой еды. Узнала у знакомого повара, как приготовить подобную курочку дома.

Кусочки филе солю, перчу, приправляю пряностями по вкусу, добавляю нарезанный лук, немного соевого соуса, перемешиваю и мариную минимум час. Готовлю «секретную панировку»: смешиваю муку и картофельный крахмал (5:1) и немного сладкой паприки — для цвета.



Промаринованные кусочки филе обваливаю в панировке, перекладываю в дуршлаг и секунд на 10 опускаю в миску с прохладной водой. Когда перестанут выделяться пузырьки, снова обваливаю курицу в муке с крахмалом.

Погружаю заготовки во фритюрницу или кастрюлю с разогретым маслом и довожу до готовности.

Мясо получается сочным и нежирным, а корочка — хрустящей. Двойное обваливание создает те самые неровности, которые фастфудовским кулинарам удаются с помощью кукурузных хлопьев.

Татьяна КУЗНЕЦОВА, г. Могилев

Уют — в мелочах

Ремонт сделали, мебель новую собрали, а прихожая все равно какая-то неуютная. Немного фантазии и ярких красок — и помещение «ожило»!

Декорировала пространство между платяным шкафом и стеной — в этой нише расположены полки и тумба для обуви. Из мебельного щита толщиной 18 мм муж выпилил равносторонние треугольники: 11 — с длиной стороны 11 см и 9 — 19 см. Заготовки отшлифовала и покрыла в 2 слоя белой краской. Восковой свечой натерла углы и торцы треугольников, на лицевых сторонах нанесла черточки. Смешала белую краску с колерами желаемых оттенков, окрасила заготовки. Когда покрытие высохло, по местам, натертым воском, прошлась наждачкой с мелким абразивом — проступил белый цвет, элементы стали выглядеть более фактурно. Покрыла их акриловым лаком. В центре 4-х больших треугольников просверлила по отверстию под шурупы, а в стене — 4 отверстия под дюбели. С изнанки на один угол треугольников нанесла монтажный клей (чтобы элементы не прокручивались), закрепила детали на стене, вкрутив шурупы в дюбели. Привинтила к ним крючки для одежды. Остальные треугольники хаотично закрепила на стене с помощью монтажного клея.



На тумбу под обувь сшила матрасик, а чтобы не скользил, прикрепила его к тумбе на липучке. Прихожая получилась яркой и необычной!

Маша ЗАЙЦЕВА, автор YouTube-канала «НА ЛАДОНИ diy», г. Барнаул. Фото автора

Вы знаете, как в будничной суете сэкономить деньги? Научились тратить меньше сил на домашние дела и дачные хлопоты? Владеете секретами приготовления вкусных и недорогих блюд? Поделитесь ценным опытом со «Сватами»! Еще и гонорар заработаете! Почтовый адрес редакции ищите на стр. 29. E-mail: svaty@toloka.com



Томаты: лишние пасынки — долой!

Когда томаты подросли и окрепли, пришло время удалять пасынки. Чем раньше вы это сделаете, тем меньше питательных веществ у куста успеет забрать лишняя веточка. А если вовсе не удалять, получите настоящие зеленые «джунгли», но, увы, с мелкими плодами.

Процедуру провожу утром, в солнечную погоду. В пасмурную ранка долго не затягивается, и через нее может проникнуть инфекция. Обычно я оставляю главный побег и пасынок, который находится под первой цветочной кистью в пазухе листа — именно он впоследствии станет вторым стеблем. Если же формирую куст в один стебель (этот вариант больше подходит для теплиц), то сохраняю лишь главный побег, а все, что растет из боковых пазух, убираю. На месте среза оставляю небольшой «пенек» в 1 см, тогда на этом месте пасынок второй раз не появится.

Наталья ЩЕРБИНИНА, г. Минусинск. На фото — автор

«Коктейль» для огурцов

Чем подкормить огурцы, чтобы не сохли завязи и растения хорошо плодоносили? Попробовала немало способов, прежде чем нашла оптимальный вариант.

В 30-литровую емкость кладу 300-400 г черствого хлеба (можно слегка заплесневелого). Туда же отправляю кожуру от бананов, свежую крапиву или мокрицу. Добавляю хлебную закваску. Строгих пропорций в отношении этих ингредиентов нет — кладу сколько есть. Вливаю стакан разведенного по инструкции «Фитоспорина» или всыпаю пакет «Триходермы». Наполовину заполняю емкость куриным пометом, до верха заливаю водой, перемешиваю, накрываю крышкой и оставляю дней на 5. Затем кладу 10 г свежих дрожжей.

Для подкормки развожу 1 л такого «коктейля» в 9 л воды и поливаю огурцы под корень — по 1 л на каждое растение. Обязательно за день до подкормки хорошо поливаю растения водой: если удобрять на сухую почву, велик риск сжечь корневую систему.

Екатерина ШЛЕТГАУЭР, автор канала «Огород бабы Кати», г. Магнитогорск

Клубника «на выданье»

Допустим, земляника садовая у вас загляденье. Как отправить ее усики подруге почтой?

После сбора урожая первый ус от куста (лучше первогодка) закрепляю шпилькой в горшочке с землей. Не забываю поливать. Как правило, ус укореняется за 10-12 дней, после чего его можно отрезать от куста.

Стряхиваю землю с укорененного уса и упаковываю: на отрез спанбонда кладу немного влажных опилок, сверху — усик, на корешки — немного разведенного гидрогеля и все заворачиваю. Самое главное — оставить открытой точку роста. Сверху по укрывному материалу затягиваю скотчем, подписываю сорт, укладываю в коробку, заполняю пустоты ватой. В таком виде усики могут путешествовать до недели.

Светлана ФИЛИППЕНКО, г. Москва. Фото автора

Спасаемся от вредителей

Перевезла цветы на дачу, а на них завелись щитовка и паутинный клещ. Первым делом опрыскала растения мыльным раствором (150 г хозяйственного мыла на 5 л воды), через час смыла.

Затем обработала листья чесночным настоем: 70 г измельченного чеснока залила 1 л кипятка, выдержала 6 часов, процедила. Опрыскивала растения раз в неделю до полного исчезновения вредителей. Можно использовать луковый настой: на 1 стакан кипятка 1 ч.л. измельченного лука, выдерживать сутки, обрабатывать раз в три дня.

Эффективно борется с вредителями корица (несколькими щепотками порошка посыпаю почву) — ее боятся щитовка, тля, муравьи.

Марина ЖУКОВА, автор одноименного YouTube-канала

Лунный календарь садовода-огородника

с 8.06 по 21.06

- Внесение в почву гербицидов. Прополка и прореживание всходов овощей: ***8-11.***
- Полив сада и огорода. Стрижка газона: ***11-13.***
- Посев семян газонных трав. Пасынкование томатов: ***13-16.***
- Размножение ягодных кустарников черенками и отводками. Посев семян редьки, дайкона: ***16-18.***
- Заготовка семян отцветших многолетников и лекарственных трав. Пасынкование томатов: ***18-20.***
- Посев сидератов в саду, семян цветной капусты на осень. Стрижка газона. Полив растений: ***20-21.***

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Испытано на себе



Отличная органическая подкормка для комнатных цветов — настой корок лимонов и апельсинов. Он стимулирует рост растений, делает их более стойкими перед болезнями, отпугивает вредителей. Свежую кожуру 3-х апельсинов мелко рублю ножом, засыпаю в литровую банку и заливаю до плечиков крутым кипятком. Через сутки настой процеживаю. Перед применением развожу отстоянной водой (1:10). Летом поливаю цветы 2-3 раза в месяц. Особенно благотворно подкормка действует на азалию, розу, фиалку.

Светлана МИХАЙЛОВА, г. Орел

* * *

Чтобы розы на балконе радовали пышным цветением, важно правильно подготовить емкости с грунтом. Я предпочитаю пластиковые ящики, а не деревянные: в последних чаще заводятся вредители, способные погубить корневую систему цветов. Непременно — с крупными дренажными отверстиями. Кстати, для комфортного развития корней емкость под розы предпочитаю глубиной 50-60 см, а цвет ящика — белый: чтобы грунт не перегревался на балконе солнечной стороны. Предварительно ошпариваю ящик кипятком и засыпаю слой керамзита толщиной 5 см. В качестве субстрата использую специальный грунт для роз или почвосмесь из торфа и перегноя, песка и древесного угля (2:2:1:0,5).

Ирина ВИКТОРОВА, г. Воронеж

Отвечает Людмила Улейская, кандидат биологических наук, г. Ялта

Почему не цветет кливия?



Недавно купила в магазине кливию: она неприхотлива, а я — начинающий цветовод. Но почему-то растение не хочет цвести. В чем может быть причина?

Оксана, по электронной почте

— Кливия действительно выносливая культура: даже при минимальном уходе радует прекрасными желто-оранжевыми цветками. Причины плохого цветения (или его отсутствия) могут быть разными.

- Возможно, с осени растению не обеспечили нормальный период покоя (температура не выше +12-14 °С, минимум полива, отсутствие подкормки).
- Главное, в период цветения — не переставлять и даже не поворачивать горшок: кливия не любит, когда ее беспокоят.
- Плохо цветет она и в чересчур просторном вазоне.
- Важно, на каком подоконнике стоит растение: на северном цветку может не хватать света. Оптимальный вариант — окна восточной и западной ориентаций: там световой поток достаточен и для листьев меньше риск получить ожог от прямых солнечных лучей.
- Причиной может быть и то, что кливия начала жировать: развивать листья в ущерб цветкам. Для подкормки используйте удобрения для цветущих растений с меньшим количеством азота (не чаще двух раз в месяц).
- Поливайте умеренно, мягкой отстоянной водой и только после подсыхания верхнего слоя почвы.



Спасение для сенполий

У нас в квартире все три окна выходят на южную сторону. А мои красавицы сенполии летом терпеть не могут прямых солнечных лучей. Пробовала ставить горшки на столик в глубине комнаты, но там растениям не хватает света. Прислушалась было к совету притенять цветочки полупрозрачной зеркальной пленкой на стеклах — фиалки вытянулись и потускнели.

Выход нашла простой: купила отрез белого агроволокна плотностью 30 г/кв. м и прикрепила его в 2 слоя скотчем на рамы всех окон. Солнце не припекает, а света в квартире вполне достаточно для пышного цветения сенполий.

А вот зеркальная пленка пригодилась мне для защиты цветочных горшков: грунт в них под жаркими солнечными лучами быстро пересыхает, страдают корни. Вот я и обернула горшочки пленкой (зеркальной стороной наружу) и зафиксировала ее скотчем. Экран работает!

Людмила КОНСТАНТИНОВА, цветовод, Могилевская обл.

Неожиданно

Без ягод заморских

О том, что шиповник — чемпион по содержанию витамина С (в 100 г сухих плодов — 1200 мг, свежих — 650 мг), известно, пожалуй, всем. Но мало кто знает, что у шиповника еще и очень высокий коэффициент антиоксидантной способности (так называемый ORAC). А за этим — резкое снижение риска онкозаболеваний.



Помните шумиху вокруг бразильских ягод асаи, которые объявили едва ли не панацеей от всех болезней? Действительно, у ягод асаи коэффициент ORAC едва ли не самый высокий — 102700. Но лишь у свежих, а они очень капризны и быстро портятся.

Для сравнения: известные «хранилища» антиоксидантов — черника и клюква — имеют этот показатель соответственно 5905 и 9090.

А ближе всех к асаи приблизился свежий шиповник с ORAC 96150. Но преимущества шиповника в том, что его не надо везти издалека.

Людмила ДЕНИСЕНКО, диетолог, Донецкая обл.

Выручил чистотел

После очередного обследования терапевт направил меня на УЗИ: заподозрил проблемы с печенью. С нею оказалось все в порядке, но в желчном пузыре обнаружили полип. И тогда я решила лечиться чистотелом.

Купила в аптеке траву этого растения, заваривала как чай (1 ч.л. на 1 стакан кипятка, настаивала 3 минуты). Пила горячим 3 раза в день в течение 10 суток.

Читала, что полипы могут появляться то в одном, то в другом органе. А потому на всякий случай сходила к гинекологу. И не зря: врач обнаружила полип в матке. Хотела направить меня на операцию, но я попросила дать мне еще две недели, чтобы пройти курс лечения чистотелом. По прошествии этого срока УЗИ показало, что полипа в матке больше нет!

Оксана Р., по электронной почте

Вернем тюлю белизну

Полощу пожелтевшие занавески в холодной воде, затем замачиваю на 1,5 часа в горячей с горстью пищевой соды. И только потом стираю с порошком в машинке на деликатном режиме и хорошо прополаскиваю.

Если вид у тюля совсем плачевный, с вечера замачиваю в теплой воде, утром стираю, а затем опять оставляю в горячей воде со стиральным порошком. На следующее утро прополаскиваю и повторно заливаю горячим раствором со стиральным порошком. К вечеру растворяю в 0,5 л теплой воды 3 ст.л. крупной соли и несколько капель зеленки. Тюль хорошо прополаскиваю от порошка и заливаю этим раствором (пропорция зависит от размера занавесок). Оставляю в тазу на 2-3 минуты, периодически переворачивая. Слегка отжав и встряхнув, вешаю на окна.

Мария ПАВЛОВА, г. Омск

Как по маслу!

Эмульсия-помощница для хозяек, которые часто балуют домочадцев выпечкой. Буквально одна чайная ложка на форму — и ваш хлеб, пирог, кекс или бисквит не прилипнут к стенкам посуды. А еще на выпечке больше не будет следов муки, как от «французской рубашки» (когда форму вначале смазывают жиром, а затем присыпают мукой).

По 100 г муки и топленого жира, 100 мл подсолнечного масла.

В удобную емкость кладу мягкий жир комнатной температуры, насыпаю муку, вливаю масло. Взбиваю все вилкой, венчиком или миксером — должна получиться однородная, гладкая и воздушная масса белого цвета. Переливаю эмульсию в емкость для хранения, закрываю крышкой и ставлю в холодильник. Спустя несколько часов масса загустеет и будет держать форму. По текстуре эмульсия напоминает нежное суфле, которое при комнатной температуре начинает таять — смазывать формы не составляет труда.

Татьяна БЕРКОВСКАЯ, г. Витебск. Фото автора



Смотрите схему № 4 на стр. 19

Платье «Прелестный цветок»



Понадобились: пряжа «Ажурная» (100% хлопок), крючок № 1,5, 4 пуговицы.

На девочку 3-4 лет.

Набрала 147 в.п., 1 р. — ст. с/н, со 2-го р. начала выполнять рисунок. Вязала поворотными р., т.к. на спинке — застежка: 22 п. рисунка по схеме № 1, на 23 п. — линия реглана «рогаткой» (1 ст. с/н, 2 в.п., 1 ст. с/н в ту же 23-ю п.). Далее: 25 п. по рисунку, 1 «рогатка», 49 п. по рисунку, 1 «рогатка», 25 п. по рисунку, 1 «рогатка», 22 п. по рисунку.

Так продолжала работу еще 15 р., затем 5 р. — ст. с/н. После обвязала края застежки 3 р. ст. с/н, на одной стороне выполнила петли. Юбку вязала по схеме № 2. Выполнив 2,5 раппорта вниз, закончила работу. Горловину, рукава и низ платья обвязала по схеме № 3 белой пряжей. Скрутила из ниток шнурок, продела его вдоль первого ряда юбочки — получился поясок. Пряжей белого цвета выполнила 3 небольшие розочки по схеме № 4, обвязала их 1 р. ст. б/н голубой нитью. Скрутила, пришила к лифу. Закрепила пуговки. Готово!

Ирина РОДИОНОВА, г. Маркс. Фото автора

Эффектный разрез



Расскажу, как обрабатываю разрез на платье, шортах или свитшоте киперной лентой.

При раскрое в местах будущего разреза добавляю к припуску 0,7 см. Стачиваю на оверлоке срезы до начала разреза. Затем ткань подворачиваю так, чтобы оставшиеся непрошитыми края легли в одну линию, прокладываю одну строчку на оверлоке. Материал расправляю, прострачиваю на 1 см вверх и вниз от начала разреза. Подгибаю низ изделия.

Припуски на разрезе также подгибаю на изнанку, отутюживаю. Приметываю киперную ленту, концы ее загибаю под припуски, а в начале разреза выполняю подгиб, чтобы получился аккуратный уголок. Прокладываю на швейной машинке по строчке вдоль каждого края ленты. Отутюживаю. Красота!

Елена ЧУЙКО, автор блога @loskutik_elena, г. Днепр

Вы закрываете пакеты для выпечки специальными зажимами, которые идут в комплекте? Но порой в получившемся «мешке-узелке» продукты будто сбиваются в кучку. Я делаю так: наполняю пакет картошечкой, мясом, овощами, распределяю равномерно по противню, концы пакета несколько раз подгибаю и закрепляю канцелярским степлером. Просто, удобно и блюдо пропекается равномернее.

Потише, пожалуйста!



Не раз замечала: посидев немного в тишине — в комнате или на природе, — начинаю лучше себя чувствовать и яснее мыслить. Это самовнушение, или безмолвие и правда хорошо на нас влияет?

Ангелина АВДЕЕНКО, г. Киев

Отвечает Галина Матвейчук, нейропсихолог, г. Минск



— Медики не зря советуют каждый день находить возможность проводить время в тишине. Ученые выявили ее необычное влияние на гиппокамп — область мозга, связанную с памятью, эмоциями и обучением. В ходе эксперимента лабораторные мыши подвергались воздействию разных типов шума, когда же они проводили 2 часа в обстановке «молчаливой паузы», у грызунов активизировался гиппокамп: в нем быстрее обновлялись клетки. Возникла даже гипотеза, что тишиной можно лечить депрессию и болезнь Альцгеймера, хотя научных доказательств этому пока нет.

Шум физически воздействует на мозг: активируется его миндалевидное тело в височных долях, выделяются гормоны стресса. При этом звуковые волны влияют даже на спящих людей. Если человек постоянно подвергается воздействию шума, уровень стресса у него будет расти, а это плохо сказывается на здоровье, прежде всего на сердечно-сосудистой системе. Пребывание же в тишине располагает к релаксации, активизирует память, снижает артериальное давление.

Интересный опыт: основатель IT-компании «Milanote» ввел в офисе «время тишины» с целью улучшить концентрацию и работоспособность сотрудников. Уже через несколько месяцев продуктивность команды выросла на 23%. Работники стали спокойнее, а доход компании увеличился в разы.

Почему безымянный?



Что особенного в безымянном пальце, коль кровь для анализов берут только из него?

Ольга, г. Керчь

Отвечает Ольга Шабурова, врач общей практики, г. Могилев

— На то есть разные причины. Во-первых, любой прокол кожи, то есть повреждение ее целостности, может привести к инфицированию. А безымянный палец — самый «ленивый»: им мы пользуемся намного реже, чем указательным и средним, на нем ранка заживает куда быстрее. К тому же прокол на безымянном более безболезненный — именно из-за «редкой употребимости» этого пальца на его подушечке самая тонкая, незагрубевшая кожа.

Однажды у нас на даче на несколько дней пропало электричество. Значит, и холодильник отключился. Часть продуктов мы опустили в погреб. А сливочное масло положили в кастрюлю с соленой водой, закрыли крышкой и поставили в самое прохладное место в доме. Сыр завернули в пергаментную бумагу, пропитанную солевым раствором. «Молочка» достойно пережила время без холодильника!



Жирнее — значит лучше?



Слышала такое мнение: мол, качественное сливочное масло может быть только не менее 82,5% жирности. А все, что ниже, — и не масло вовсе... Это правда?

Ольга Валентиновна, по электронной почте

Отвечает инженер-технолог молочного комбината Елена КУЛЕШОВА, г. Туров

— На самом деле это распространенное ошибочное мнение. Жирность сливочного масла варьируется от 50% до 82,5% — и в любом случае оно может быть хорошим натуральным продуктом. Если беспокоитесь о качестве, советую ориентироваться не на процент жирности, а на состав: там должны быть указаны только сливки, никаких добавок (исключение — шоколадное или соленое масло), стабилизаторов, растительных масел...

Кстати, еще один миф — дескать, натуральный продукт хорошо намазывается на хлеб, а «химический» — крошится. В реальности консистенция зависит от других факторов — от температуры, даже от времени года: например, летом из-за особенностей молока масло более мягкое.

Страхование от коронавируса: есть нюансы



Отвечает юрист Ольга Моисеева, г. Смоленск



Все чаще задумываюсь: не застраховаться ли от «короны»? Подскажите, на что обратить внимание при выборе полиса, чтобы в случае заболевания не остаться с носом?

Антонина Васильевна, г. Москва



— Многие страховые компании и банки активно предлагают гражданам полисы на случай заболевания или смерти от COVID-19. Обычно такие полисы работают по принципу, схожему со страхованием от несчастного случая: предполагают выплату фиксированных сумм при диагностировании болезни, госпитализации или пребывании на больничном, а также возмещение крупной суммы наследникам в случае смерти застрахованного лица. Иногда включают в полис и возможность онлайн-консультаций с медиками.

* * *

При выборе программы страхования внимательно изучайте и сравнивайте следующие условия.

1) **Что является страховым случаем**, т.е. от чего конкретно защищает страховка и в каких ситуациях срабатывает (заболевание, госпитализация, смерть). Так, при наличии страховки от госпитализации, когда больного с подтвержденным COVID-19 кладут в больницу, компания должна будет платить ему за каждый день, проведенный в клинике. При этом у всех страховщиков есть ограничение по длительности оплачиваемого периода: за «лишние» дни уже не заплатят.

Нередко предлагают страховку от смерти, однако для получения выплаты необходимо, чтобы совпали два условия: в качестве причины смерти должно быть указано заболевание, относящееся к группе «Болезни органов дыхания» по Международной классификации болезней МКБ-10, при этом у умершего должен быть подтвержден коронавирус. А если, например, у застрахованного был выявлен COVID-19, но причиной смерти указан инфаркт, выплата не полагается. Как и в случае, если нет подтверждения наличия вируса у скончавшегося от пневмонии.

2) **Кто подлежит страхованию.** У всех компаний есть перечень ограничений, при которых застраховаться нельзя. Как правило, они касаются состояния здоровья (наличие инвалидности, онкологии, диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы, нервно-психических недугов). Нередко встречаются ограничения по профессиям (военный, медработник и т.д.). Как правило, страховая компания просто знакомит клиента с перечнем ограничений, но не просит от него подтверждения состояния здоровья. Если человек не сообщит о наличии заболевания из перечня, он может оформить страховку, но при наступлении страхового случая в выплате ему откажут.

3) **Как скоро начинает действовать оформленная страховка.** У всех страховщиков есть разбежка в несколько дней, когда полис уже оформлен и оплачен, но еще не действует. Если заражение произойдет в эти дни, выплата не последует.

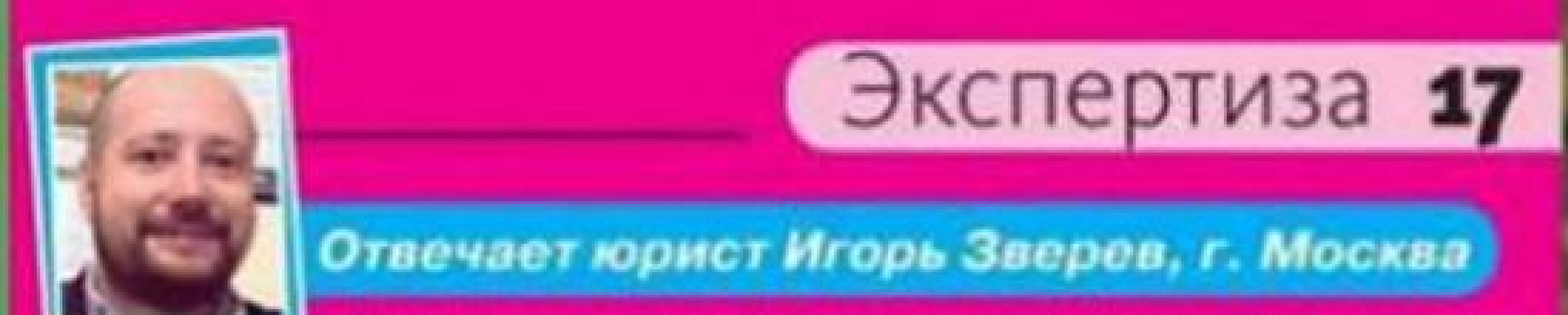
4) **Срок действия полиса.**

5) **Дополнительные возможности и преимущества полиса.**

Кроме того, внимательно прочитайте договор страхования. Бывают ситуации, когда в нем прописано, что в случае форс-мажорных обстоятельств клиенту могут отказать в выплате либо увеличить отсрочку по компенсации. Вот только эпидемия — это и есть форс-мажорные обстоятельства. И если в договоре не будет прописано исключение для коронавируса, у страховщиков появляется право не покрывать риски по полисам.

Для справки

- Чаще всего страховые суммы составляют 500 000 или 1 млн рублей, в зависимости от этого страховые взносы — от 3000 до 12 000 рублей, хотя можно найти и более дешевые варианты.
- В случае госпитализации из-за COVID-19 выплаты, как правило, стартуют с 1000 рублей в сутки, но ограничиваются определенным количеством дней в стационаре (чаще — около 20) либо лимитом по сумме (от 2 до 10% страховой суммы).
- В случае смерти застрахованного родственники получают всю страховую сумму (при соответствии ситуации всем условиям).



Отвечает юрист Игорь Зверев, г. Москва

За чей счет ремонт?

Я живу на последнем, 10-м этаже. За зиму в угловой комнате квартиры отсырели стены, появилась плесень, на потолке — потеки. Нашему дому более 25 лет — требуется ремонт. Кто и за чей счет его должен сделать? И кто возместит мне затраты на ремонт комнаты?

Екатерина Ивановна, г. Ижевск

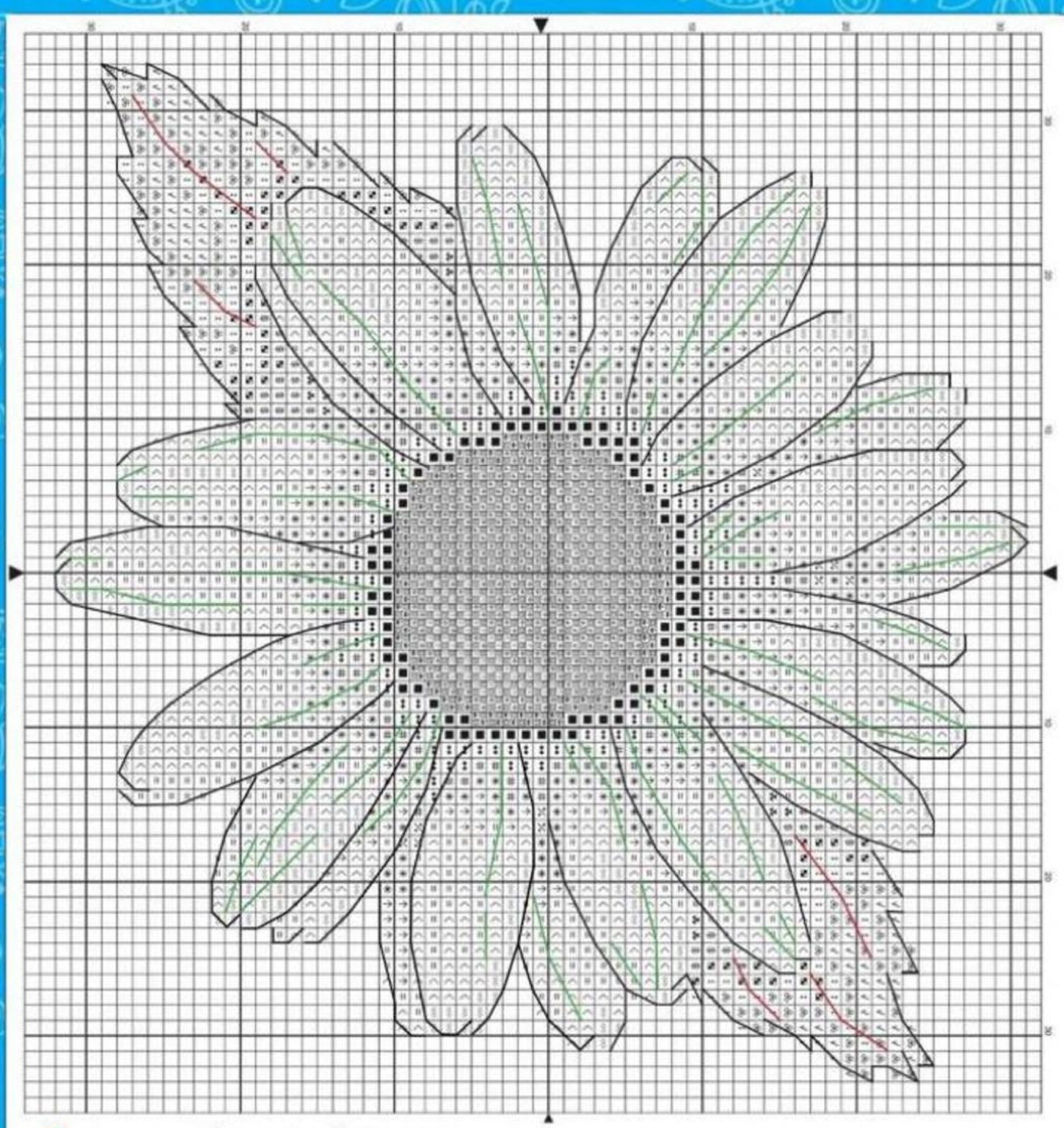
— За капитальный ремонт и содержание дома отвечает управляющая компания (далее — УК). Согласно ст. 166 Жилищного кодекса ремонт крыши финансируется за счет средств фонда капитального ремонта, который формируется из ежемесячных взносов собственников жилых помещений. Инициировать проверку (для установления степени ветхости здания) может любой собственник. Для этого необходимо обратиться в региональный орган государственного жилищного надзора с требованием провести экспертизу за счет УК или частным образом (более объективная). Для осмотра повреждений в вашей квартире вызовите представителей УК, пригласите соседей в качестве свидетелей. После этого ремонт вы можете сделать самостоятельно. И согласно ст.15 Гражданского кодекса имеете право возложить свои расходы на жилищную компанию, написав претензию и приложив чеки, подтверждающие расходы.

Нашествие грызунов

Уже не первый год борюсь с крысами: живу на 1 этаже многоквартирного дома. Не раз обращалась в управляющую компанию, в санитарно-эпидемиологическую службу. Вроде как проводили санобработку, но проблема возникает вновь. Что делать? Кто заплатит мне за испорченное имущество?

Виктория СМИРНОВА, по электронной почте

— Согласно ст.161 Жилищного кодекса управляющая компания должна обеспечивать благоприятные и безопасные условия проживания граждан, надлежащее содержание общего имущества в многоквартирном доме. Она и несет ответственность за нарушение санитарных норм в жилом помещении и материальный ущерб. Проведите фото- и видеосъемку испорченного имущества, пригласите соседей в качестве свидетелей и обращайтесь в суд. Также вы можете подать иск, если грызуны причинят вред вашему здоровью, приложив подтверждающий документ (медицинскую справку). Провести санитарную обработку квартиры при выявлении грызунов собственник жилья может самостоятельно.



1

«Нежная маргаритка» (стр. 6)

Условные обозначения

Крест в две нити (DMC):

- ✓ = 165
- ■ = 898
- ⁞ = 907
- < = 963
- •• = 3803
- = 905+907
- ✳ = 3805+957
- # = 3805+3803
- ∞ = 819
- $ = 905
- ↑ = 957
- = 986
- ⁒ = 3805
- = 165+907
- = = 957+963

Полукрест в две нити: (DMC):

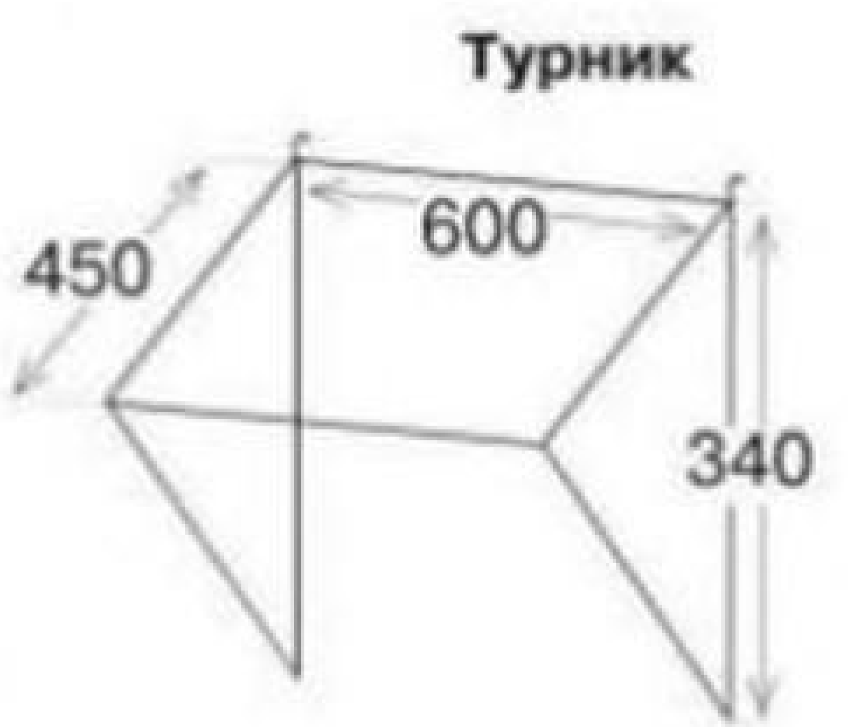
- = 726
- = 742
- ⊠ = 3078
- ◊ = 741
- = 898
- = 898+742

Бэкстич или шов назад иголку в одну нить:

- = DMC 310
- = DMC 986
- = DMC 3803

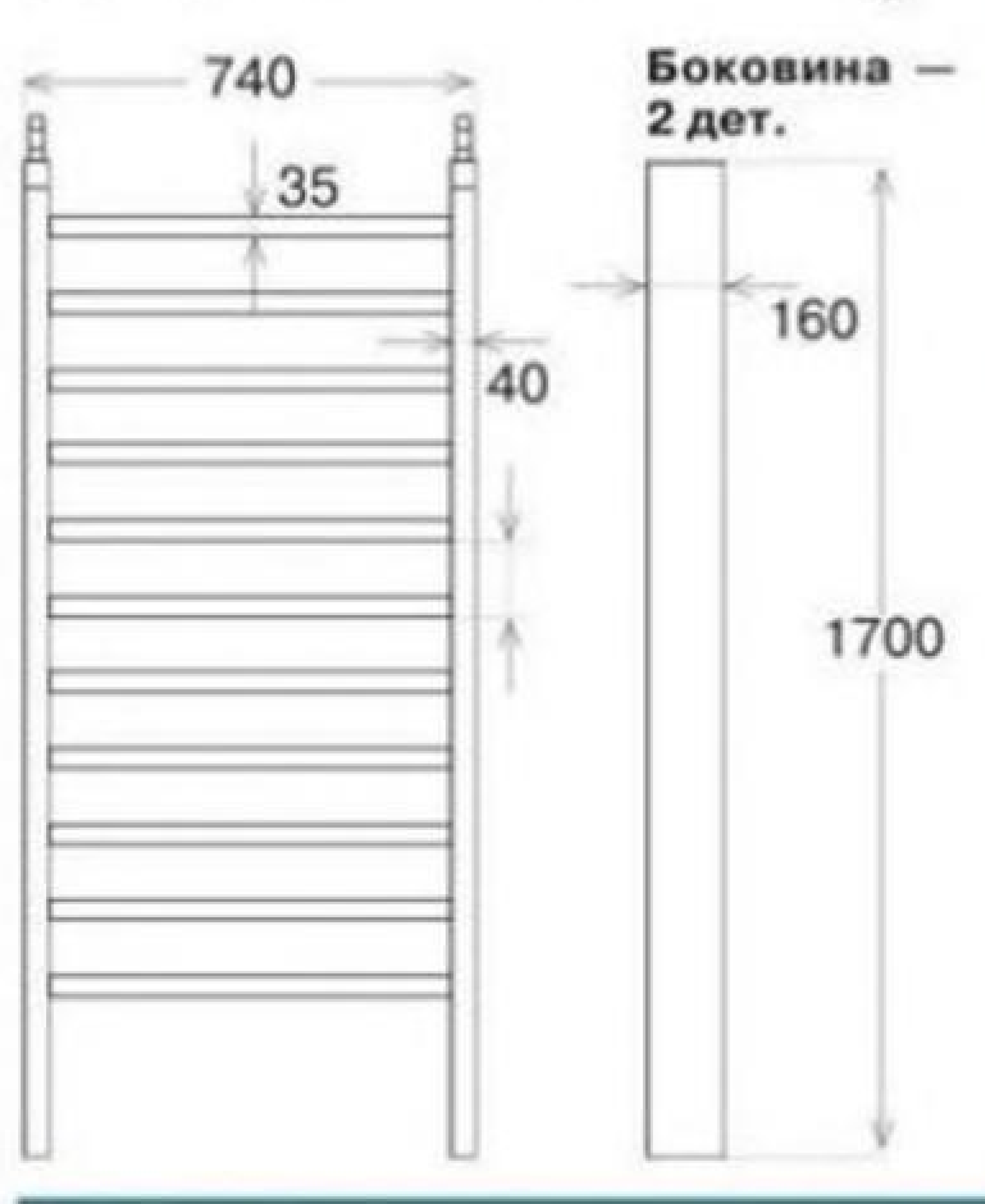
2

Турник



Шведская стенка для внука (стр. 7), мм

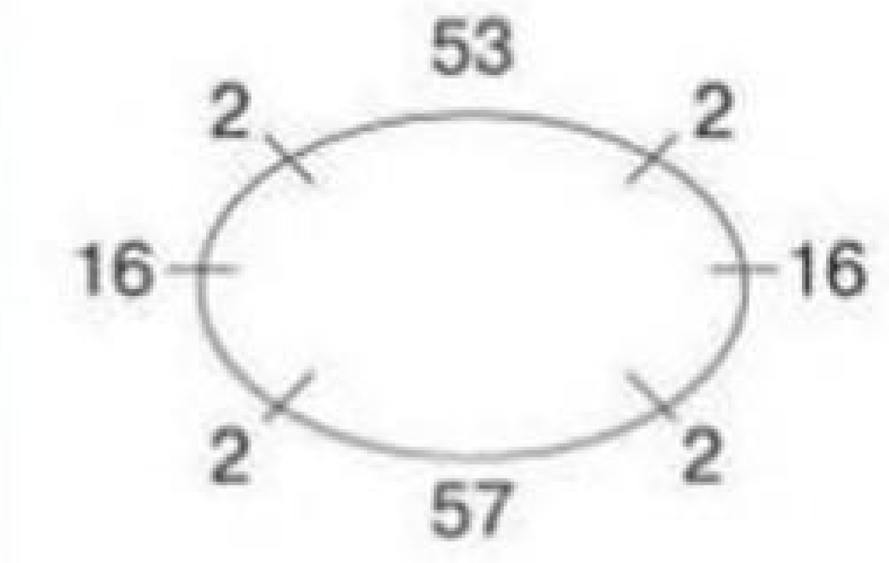
Боковина — 2 дет.



3

Платье «Элегия» (стр. 10)





Росток — 5 см
Реглан — 18 см
Ширина — от 40 до 52 см
Рукав — 18 см
Длина — 89 см

4

Платье «Прелестный цветок» (стр. 14)

Схема 1

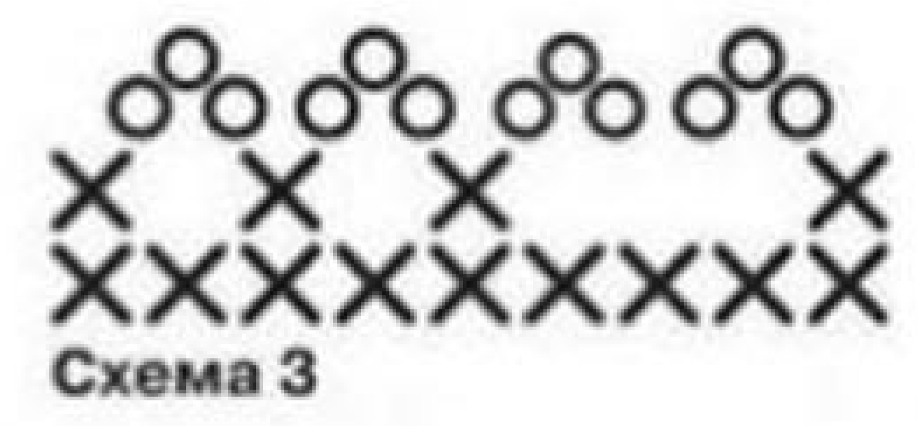
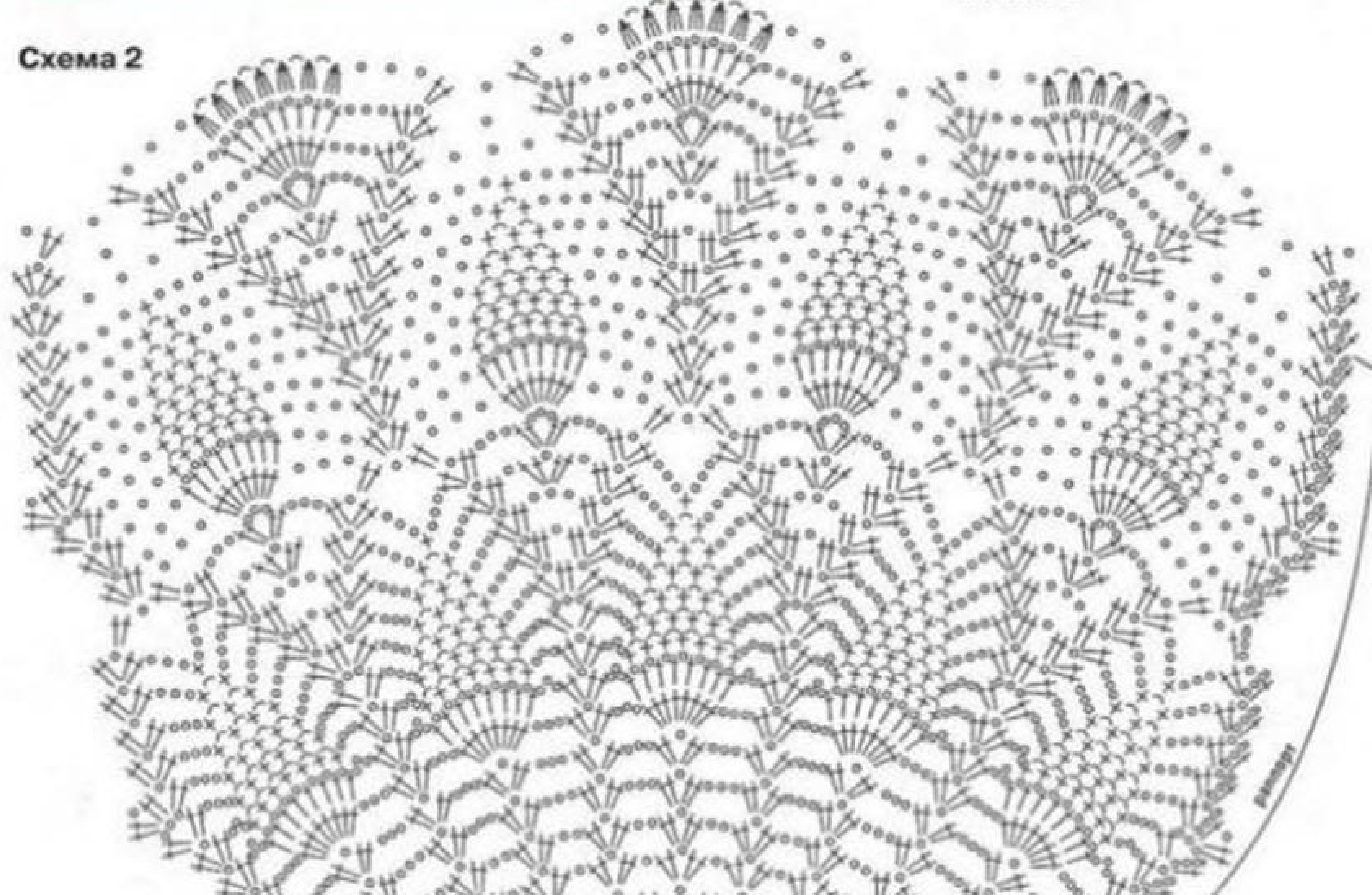


Схема 3

16 п.

Схема 4

Схема 2



Условные обозначения:

× = ст. б/н
○ = в. п.
† = ст. с/н
= 3 ст. с/н, провязанные вместе
= 2 ст. с/н в одно основание, в. п., 2 ст. с/н в это же основание
⌒ = 3 в. п.
= 5 ст. с/н в одно основание

5

Платье «Летящей походкой...» (стр. 30), см

Полочка

90° 4 31 7 9 32,5 26 1 4,5 7,5 2 10 12 сгиб 11 24 0,5 20 29,5 30 31

Спинка

3 19 7 1 90° 2,5 25 26 0,2 15,5 сгиб 24 0,5 20 29,5 37 31

Обед со смартфоном испортит фигуру

Когда все внимание — на дисплей, мы поглощаем еду «на автомате»: часто просто заглатываем ее, толком не пережевывая, к тому же и сигнал о насыщении запаздывает. Желудок переполняется, и вы встаете из-за стола с тяжестью в животе. Прием пищи должен быть осознанным процессом. Поэтому временно отложите в сторону гаджеты — это пойдет на пользу и желудку, и мозгу.

Инна РОЖОК, нутрициолог, г. Минск

Меню при язве



Недавно мне поставили диагноз — язвенная болезнь желудка. В разных стадиях рекомендовали придерживаться различных вариантов диеты. Может, подскажете оптимальное меню?

Валентина, по e-mail

— Помогу составить меню на первое время — чтобы проще было привыкнуть к новому режиму питания.

Завтрак (на выбор): овсянка либо рис, сваренные на воде или молоке; отварная гречка с кусочком сливочного масла; запеканка из нежирного творога; паровой омлет из 2 яиц с тостом; яйца всмятку с подсушенным белым хлебом.

Перекус: нежирный творог или йогурт без наполнителя; печеное яблоко с медом; банан; сырники на пару; тост с вареньем или медом.

Обед: протертый овощной суп с сухариками; паровые тефтельки с вареными или тушеными овощами; картофельное пюре и паровая котлета с овощами; суп с лапшой или «слизистый» рисовый; вареники со сметаной; ленивые вареники со сливочным маслом.

Полдник — любой вариант из списка для перекуса.

Ужин: картофельное пюре с отварной рыбой или курицей; овощное соте либо рагу с подсушенным белым хлебом; отварной рис плюс суфле из индейки; запеканка из кабачков и отварная куриная грудка.

Перед сном: стакан молока.

Напитки в течение дня: отвар шиповника, ромашковый или некрепкий чай, вода без газа, кисель, фруктовый компот, разбавленные морковный, персиковый или грушевый соки.

Блюда можно менять местами, главное — 5-6-разовое питание небольшими порциями.

Элина ХЛЕВНАЯ, гастроэнтеролог, г. Москва



«Фета-паста»

Рецепт можно взять за основу и экспериментировать: например, добавить кусочки готовой курицы или рыбы, после смешивания посыпать блюдо пармезаном и немного запечь в духовке.

200 г сыра фета, 300 г томатов (лучше черри), 350 г макарон твердых сортов, 3 зубчика чеснока, 1 ст.л. подсолнечного масла, соль и смесь итальянских трав — по вкусу.

В форму для запекания выкладываю целые помидоры, очищенные дольки чеснока и брусок сыра. Поливаю маслом, посыпаю травами. Запекаю в разогретой до 200 °С духовке 20-25 минут (до мягкости томатов). Тем временем отвариваю в подсоленной воде макароны. Из формы достаю чеснок, а сыр и помидоры разминаю, перемешиваю. Если томаты кислые, можно добавить щепотку подсластителя. Соединяю соус и макароны, перемешиваю и сразу подаю. С базиликом — вообще отменно!

Анна АНТОНЮК, нутрициолог, г. Харьков. Фото автора





Гречневые кексы

100 г гречневых хлопьев, 50 г гречневой муки, 1 стакан кефира, по 1 яйцу и банану, по 1 ч.л. стевии и разрыхлителя, 0,5 ч.л. корицы, 2 ст.л. подсолнечного масла + для смазывания формочек.

Хлопья заливаю кефиром, даю набухнуть 10-15 минут. Яйцо взбиваю, соединяю со стевией и размятым в пюре бананом. Смешиваю получившуюся массу с гречневыми хлопьями, всыпаю муку, разрыхлитель и корицу. В последнюю очередь вливаю масло, перемешиваю. Формочки для кексов смазываю маслом, наполняю тестом и ставлю в разогретую до 180 °С духовку на 40 минут.

Любовь ТЕПЛЯКОВА, Могилевский р-н

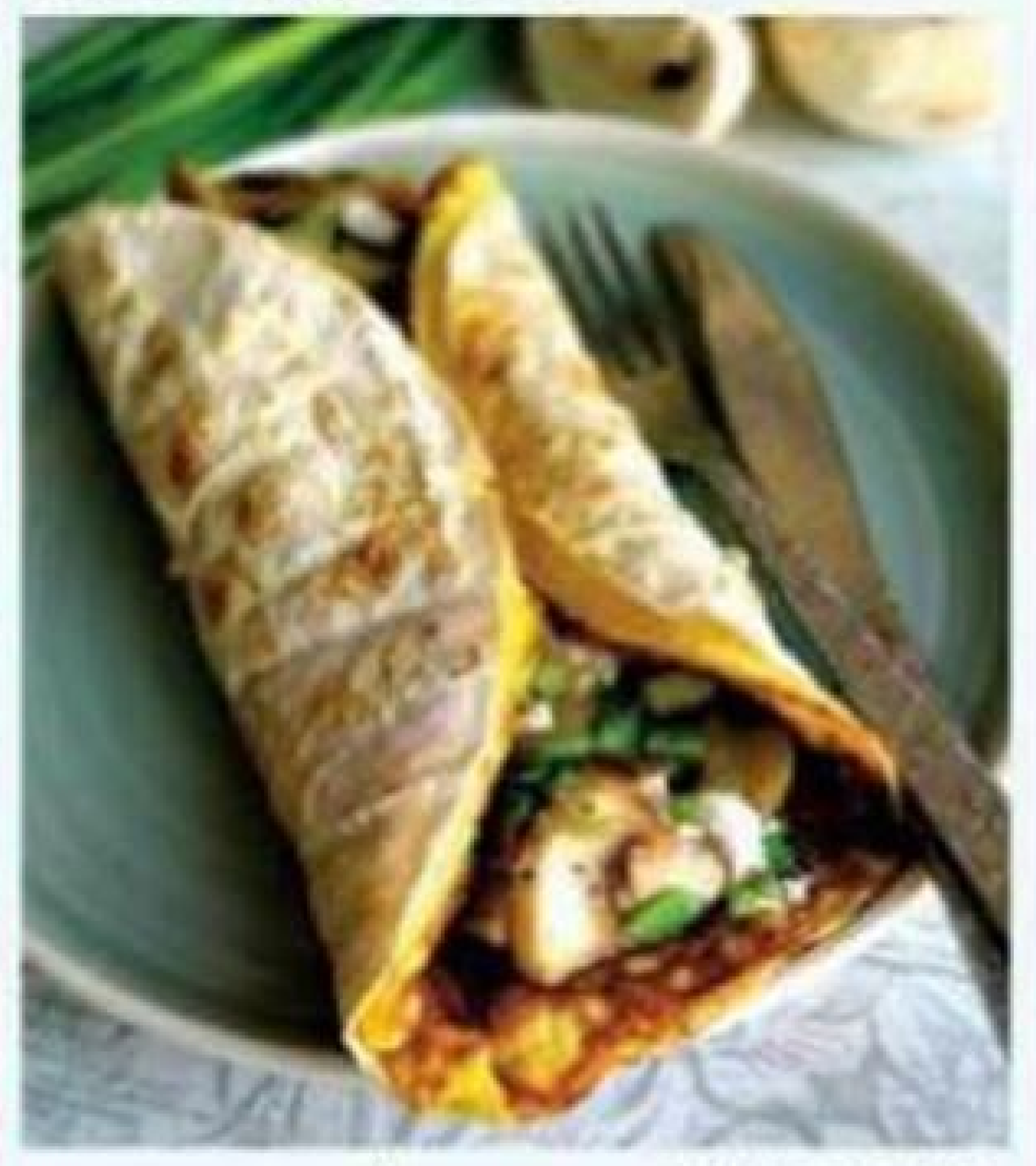
Соберите коллекцию рецептов!

Заряд бодрости

Сытный и вкусный завтрак!

На 1 порцию: 2 яйца, 60 мл молока, 1 тонкий лист лаваша, 3-4 шампиньона, кусочек сыра (у меня сиртаки), пару перьев зеленого лука, подсолнечное масло, соль и перец — по вкусу.

Грибы нарезаю пластинками, обжариваю. Из лаваша вырезаю круг, равный диаметру сковороды. Яйца взбиваю вилкой с молоком и щепоткой соли, выливаю в сковороду с небольшим количеством масла, готовлю под крышкой 2-3 минуты. Когда «блин» схватится, накрываю его лавашом, переворачиваю с помощью тарелки листом вниз. Посередине выкладываю грибы, кусочки сыра и рубленую зелень, перчу по вкусу, загибаю боковые стороны к центру, прижимаю лопаткой. Готовлю под крышкой еще полминуты, снимаю с огня.



Анастасия ТЕНЬКОВА, г. Новосибирск. Фото автора

Слойки «Фруктовый сад»

450 г готового слоеного теста, по 3 яблока и груши, 10 г ванильного сахара, 20 г сахарной пудры, 1 яйцо, ириски и орешки — по вкусу.

Яблоки и груши разрезаю пополам, удаляю плодоножки и сердцевины. На наружной поверхности половинок делаю неглубокие продольные надрезы, в выемки на месте сердцевин кладу кусочки ирисок (и/или орешки). На присыпанный мукой стол выкладываю подмороженное тесто, распределяю по нему фрукты. Отступив пару сантиметров от их краев, вырезаю из теста заготовки в виде яблок и груш с листиками и плодоножками. Перекладываю их на противень, застеленный фольгой.

Смешиваю яйцо, пудру и ванильный сахар, смазываю заготовки. Выпекаю десерт при 180 °С 25 минут.

Алина ЛИТОВЧЕНКО, автор YouTube-канала «Alina FooDee», г. Харьков. Фото автора

Манты на «подушке»

Для теста: 1 яйцо, 300 мл воды, 1 ч.л. соли, 500 г просеянной муки.

Для начинки: 700 г свиного фарша, 3-5 луковиц (до 50% от объема фарша), 50 г сливочного масла, соль и перец — по вкусу.

Дополнительно: 4 картофелины, 300 мл воды, 1,5 ч.л. хмели-сунели, 1 лавровый лист, подсолнечное масло, зелень и соль — по вкусу.

Соединяю все ингредиенты для теста, вымешиваю 10-15 минут, собираю в шар, прикрываю полотенцем и даю «отдохнуть» полчаса.

Лук нарезаю тонкими полукольцами, смешиваю со щепоткой соли, перетираю руками. Соединяю лук с фаршем, добавляю масло, соль и перец, перемешиваю до однородности. Отрезаю от теста по кусочку, раскатываю в тонкий пласт, распределяю по поверхности начинку, не доходя до краев 2-3 см. Подворачиваю боковые стороны, затем скручиваю рулетик. Так формирую все заготовки.

Наливаю в казан растительное масло, выкладываю картофель, нарезанный кружками (можно в несколько слоев), поверх — манты-рулетики. Наливаю в казан подсоленную воду (жидкость должна покрывать рулетики наполовину), добавляю хмели-сунели, лаврушку и рубленую зелень. Когда бульон закипит, закрываю емкость крышкой, готовлю блюдо на небольшом огне 30-35 минут. Подаю с кетчупом и сметаной.

Светлана БУРОВА, г. Балаково



Суп «Ароматный»

1 куриный окорочок, 150 г шампиньонов, по 1 луковице и моркови, 0,5 стакана гречки, 1 яйцо, 2 отварные картофелины, 4-5 ст.л. муки, соль — по вкусу.

Грибы нарезаю пластинками, морковь — кружками, лук — полукольцами. Картофель разминаю в пюре, смешиваю с яйцом и мукой, формирую из теста небольшие клецки. Отвариваю окорочок в кастрюле с подсоленной водой. Кладу в бульон грибы, овощи (я не часто делаю зажарку, но можно использовать и ее) и промытую гречку. За 15 минут до готовности супа опускаю в кастрюлю клецки. При подаче добавляю зелень по вкусу.

Юлия МАНЧХА, г. Донецк

Лекарства из улья

Как часто при малейшем недомогании мы мчимся в поликлинику, выкладываем уйму денег за патентованные медпрепараты, хотя во многих случаях на помощь способна прийти природа. В частности, труженицы-пчелы. Сегодня «Сваты» открывают новый цикл материалов — «Лекарства из улья».

Королевское желе

Пчеловод Василий Панкратов из Могилевской области унаследовал пасеку от отца. И на основе многолетнего опыта уверяет: самый ценный из пчелопродуктов — маточное молочко!

— Ведь оно стимулирует жизненные силы, способно приостанавливать дряхление организма, продлевать молодость. Не случайно в Англии монархи живут так долго! — считает Василий Андреевич. — В их меню обязательно входит этот продукт, называемый «королевским желе» или «эликсиром жизни». Да что там монархи — пчеломатка, питаясь таким молочком, живет в десятки раз дольше обычных пчел! С благодарностью откликаются на прием препаратов на основе пчелиного маточного молочка (ПММ) дыхательная, нервная, пищеварительная и сердечно-сосудистая системы, средство нормализует артериальное давление и уровень сахара в крови. Даже повышает половую потенцию у мужчин!

* * *

Мнение Ирины Рыбчанской, целительницы из Закарпатья

— Эффективнее всего как можно дольше (до 10 минут) рассасывать продукт под языком — дважды в день по 25-30 мг. Сначала почувствуете слегка кисловатый вкус, потом — жжение, что и означает: к вам попал настоящий, а не поддельный продукт. Курс — от 10 до 30 дней (после консультации с врачом).

Покупать молочко лучше у пчеловодов с хорошими рекомендациями, иначе можно выложить деньги за фальшивку. В аптеках продают таблетки, приготовленные на основе ПММ и меда.

Подготовила
Надежда АНТОНОВА, г. Брест



Комментарий специалиста

— В пчелином маточном молочке очень много витаминов (А, группы В, С, Е, D), полтора десятка микроэлементов (в том числе магний, марганец, железо, кальций, фосфор, хром, кремний, цинк), свыше 20 аминокислот. Уникальная кислота (10-HDA) обладает противораковыми свойствами. Этот пчелопродукт ускоряет метаболизм, повышает тонус кровеносных сосудов, помогает при артрите и ревматизме. ПММ особенно ценно для пожилых людей: укрепляет иммунитет, улучшает зрение, память и аппетит. Доказана эффективность для профилактики гриппа аптечной спиртовой эмульсии маточного молочка: нужно 2-3 раза в день смазывать ею слизистую оболочку носа или орошать ротовую полость.

Но препараты на основе ПММ противопоказаны при острых инфекционных болезнях, заболеваниях надпочечников, индивидуальной непереносимости. Не советую принимать его и на ночь: это может привести к бессоннице.

Виктория САМОЙЛОВА, терапевт, г. Минск



Скромный корень одуванчика

Многие хозяйки готовят варенье из цветков одуванчика, я же предлагаю выкопать и сохранить корни, высушив в тени или «заспиртовав». Отличное средство для лечения многих хворей!

100 г свежих или 50 г сушеных корней залейте в банке 0,5 л водки, выдерживайте 21 день в темном месте. Перед приемом встряхивайте. Пить настойку нужно по 1-2 ст.л. за полчаса до еды в течение 3-х недель, затем — перерыв на месяц и повторить курс. Поможет при анемии, хронической усталости, гипертонии, нарушении обмена веществ и отеках. Советую принимать ее для скорейшего восстановления после переломов.

- **При атеросклерозе и нарушении обмена веществ** сушеное сырье измельчите в кофемолке и съедайте по 1/3 ч.л. трижды в день, запивая водой. Порошком можно присыпать гноящиеся раны, ожоги, пролежни, обморожения.
- **При больных суставах, остеохондрозе и радикулите** пригодится целебное масло. 1-2 ч.л. сушеных измельченных корней и листьев одуванчика залейте 4 ст.л. любого нерафинированного растительного масла, настаивайте 10 часов. Растирайте больные места.

* * *

Лечебные средства из корней одуванчика противопоказаны при беременности и кормлении грудью, желчнокаменной болезни, гастрите, язве в период обострения, удаленном желчном пузыре.

Аксинья ЯВКИНА, травница, г. Москва

Мысли вслух

❖ Человеку кажется: вот сейчас поменяю работу, или разведусь, или перееду — и наконец-то все будет хорошо. Но внешние перемены происходят, а внутри ему лучше не становится. Потому что счастье очень мало зависит от наружных обстоятельств...

❖ Одиночество — это не то, что вы никому не нужны, ваш телефон молчит, вас никто не любит, вы невостребованы... Одиночество — это ощущение внутренней пустоты. Одиночество — в первую очередь о том, что вы не нужны только одному человеку: самому себе — и поэтому другим неинтересны.

❖ Кризис среднего возраста наступает не только, когда нет денег и все плохо. Кризис наступает из-за разницы между тем, чего вы ждали от жизни, и тем, что получили от нее.

Михаил ЛАБКОВСКИЙ, психолог

Смените фокус!

Есть такая специфическая особенность психики — «держать фокус на плохом». С точки зрения биологии все логично: когда ты настороже — легче выживать! Плохое надо запомнить, оградить свою безопасность колючей проволокой, научить нейроны мобилизовываться при малейшем напоминании о неприятности. И непременно передать этот опыт по наследству: чтобы потомство заранее подготовилось.

Вот только со стороны это выглядит странно: у человека в жизни давно взошло солнце, а он все еще живет в сумерках, на ощупь. Говоришь ему: «Ну вот же — все вокруг осветилось». Он в ответ: «Да, вижу», а про себя думает: «Солнце сегодня есть, завтра — нет! Нельзя расслабляться!»

Для такого, застрявшего в «темноте», очень важно, чтобы рядом был человек, который регулярно напоминает о достижениях, а не упрекает за неудачи и промахи. Повезло, если у ребенка вдохновляющие и мудрые родители — у него больше шансов вырасти психически здоровой личностью. Хвалите детей, себя и друг друга!

Ирина ЛАГУНИНА, психолог, г. Барнаул

Я к вам пишу — чего я болен...

Нет, я не претендую на лавры Пушкина. Зато хочу рассказать о таком методе психогигиены, как рефлексивное письмо.

Берем лист бумаги, ручку и, не стесняясь в выражениях, пишем обо всем, что тревожит. Не важно, какой почерк, есть ли ошибки, все ли запятые расставлены... Выплеснули накопившиеся эмоции? Уже полегчало. Перечитайте свой опус через день. Если появились новые мысли, допишите. И еще через день, и еще... Добавляйте все, что волнует, до тех пор, пока вас не перестанет цеплять текст. Такая методика — как ситуация с впечатлениями об отпуске. Первый раз классно рассказывать, второй — интересно, третий — «ну, ладно», четвертый — «да что там говорить», в пятый и последующие — уже надоело, эмоции притупились. С негативными событиями это тоже сработает! Литературную премию вряд ли получите, но здоровье сбережете.

Наталия ЛЕБЕДЕВА, эмотолог, автор блога @pro.emotion.nataly, г. Череповец



Ребенок врет

«А давай не будем папе говорить, что я тебе игрушку купила, а то он сердиться будет. Скажем, что бабушка подарила». «Я тебе куплю картошку фри. Только бабушке не говори, что мы в «Макдоналдс» заезжали». А через пару лет на приеме у детского психолога: «У нас проблема. Ребенок постоянно врет».

Вышеприведенные фразы — тому не единственная причина. Врут обычно тем, кому правду говорить не хочется.

Почему не хочется?

1) Последует наказание. Чего-то лишат. Куда-то не отпустят.

2) Соврать — это возможность удовлетворить потребность. Например, шанс заиметь карманные деньги — сказать, что потерял сдачу.

3) Близкие, узнав правду, расстроятся. Желание поберечь их нервы.

4) Последуют нудные нотации, осуждение.

5) Хочется сохранить хорошее мнение о себе.

Если ребенок врет, задайтесь вопросом: «А что я как родитель не так делаю? Почему мне не доверяют?»

Особенно сложно с первой причиной. Порой наказание кажется единственным эффективным методом воспитания. Но! Если он провоцирует виртуозное вранье — это повод задуматься, что важнее: сохранить иллюзию родительской власти или доверительные отношения с ребенком?

Сказанное не относится к ситуациям, когда малыш фантазирует. Если он склонен к приукрашиванию действительности, необязательно каждый раз выводить его «на чистую воду».

Анна БЫКОВА, психолог, г. Екатеринбург

Сладкий капкан

Чем манит нас комплимент

Наш эксперт — психолог Марина Ярцева, г. Москва

— Я заметила, что многие наши женщины не умеют принимать комплименты. Ты ей: «Как хорошо сегодня выглядишь!» А она в ответ: «Ой, да ты что, я волосы три дня не мыла!»

— Еще и добавит: «И я такая толстая!» Да, это наше родное. В нас говорит переданная с генами ложная скромность. Убеждение, что выглядеть хорошо — неудобно, вызывающе. Неуверенность в себе и боязнь: вдруг еще сглазят! И сомнение: от души хвалят или просто притворяются? Словом, от комплиментов часто некомфортно.

— И как правильно выходить из такой ситуации?

— С достоинством. Прежде всего — не оправдывайтесь: вы ни в чем не провинились. Скажите в ответ, например: «Спасибо, ты тоже неотразима». И смените тему. Поинтересуйтесь здоровьем родителей вашей знакомой, успехами ее детей... А еще обращайте внимание, нет ли в комплименте «второго дна». Например: «Ты прекрасно выглядишь, несмотря на свои годы». В двусмысленном комплименте позитив всегда сопровождается ловушкой «подколки»...

— А если комплимент исходит от мужчины?

— Тут уж точно — ни слова про «немытую шевелюру»! Вдруг собеседник вам симпатизирует? Спугнете еще свое счастье *(смеется)*...



— У меня была коллега, которая вся состояла из сладких слов. Ими она прикрывала свою жадность. Кто-то дарил на день рождения соседу по кабинету недешевую вазу, а эта дама — копеечную коробочку, но зато с миллионом пышных комплиментов. В которых, как в розовом тумане, тонуло все остальное.

— Я полагаю, что туман быстро рассеивался... Но вы правы: легко утонуть в патоке сладких фальшивых слов. Помните, в пьесах XIX века были приживалки, которые днями захваливали хозяйку: «Добрая-добрая! А уж красавица!» Для этого их, собственно, и держали — для повышения самооценки. И неважно, врали приживалки или нет: главное, чтобы складно «пели».

Лесть искушает и начальников, но умный босс быстро учится отличать правду от фальши.

Нередко засыпают комплиментами люди, которым от вас что-то нужно. И будьте уверены: скорее всего, они перестанут вас узнавать, если вдруг вы смените место работы или выйдете на пенсию. У меня были на приеме пациенты, которые с обидой недоумевали: «Как так, ведь я им столько добра сделал, а они...»

— Как же не попасть в капкан фальшивых комплиментов?

— Если не хватает так называемой «чуйки», умения отделять зерна от плевел, действуйте по системе, о которой я говорила выше: благодарите и начинайте предметный разговор, пресекая попытки воспеть вам хвалу. И — купайтесь в комплиментах людей, любящих вас искренне.

— А как быть со «сглазом»?

— Ну, если это вас так беспокоит, приколите булавку к подолу платья, повяжите красную ниточку на запястье... Что еще там советуют «снимающие порчу»? Если это поможет вам чувствовать себя спокойнее — да на здоровье!

Беседовала Ирина БЕРЕСТОВА, г. Могилев

ТЕСТ

Помимо логики

Какая деталь картинки стала для вас главной и самой запоминающейся?

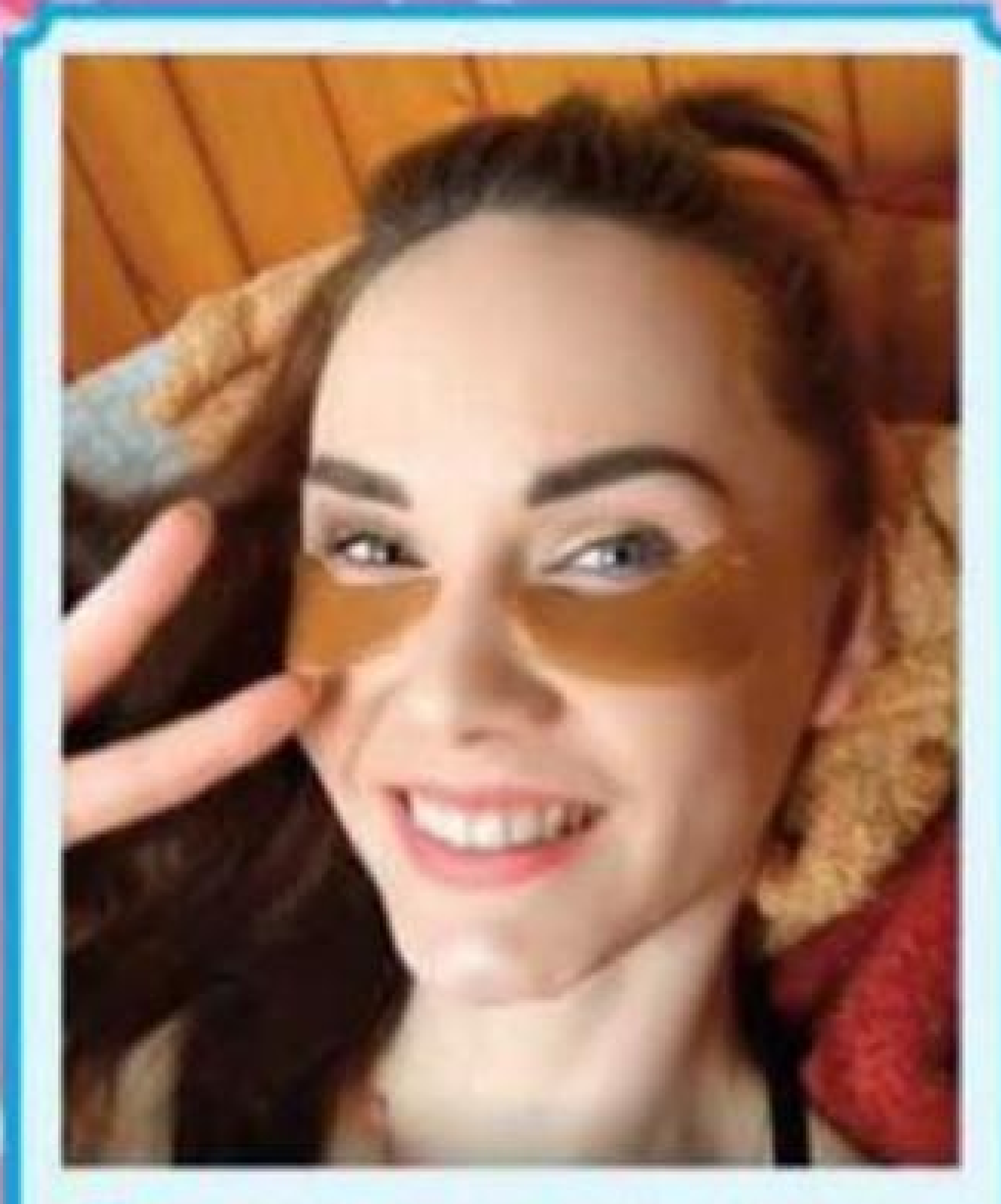
Женское лицо. Вы не слишком вникаете в суть происходящего, не считаете нужным копаться, разбираться, выискивать параллели — все должно быть понятно и просто. Не усложняете жизнь себе и другим, предпочитаете простые человеческие радости. За это вас и любят окружающие — более приятного в общении человека сложно найти.

Листва. Листья на заднем плане и те, что составляют прическу женщины, привлекают внимание неординарного человека, который ориентируется не на логические цепочки, а на подсказки подсознания. Ваша сила — в интуиции, умении предвидеть. И порой вы лучше разбираетесь в ситуации, чем люди с железной логикой.

Лилии. Вы не остановитесь, пока не докопаетесь до истины, до первоисточника. Тайны и недомолвки не дают вам покоя. Иногда подобные порывы могут быть не во благо: некоторые секреты должны остаться непознанными.

Наталья ГРИШАНИНА, психолог, г. Арзамас





Домашние патчи

Проверенные рецепты гелевых патчей для кожи под глазами. Готовятся очень просто, а эффект — не хуже, чем от дорогих магазинных.

В 100 мл очищенной воды добавляю 1 ч.л. (без горки) экстракта зеленого чая или 1 ст.л. порошка чая матча, довожу до кипения. Всыпаю 13 г (2 пакетика) агар-агара, непрерывно помешивая, держу на огне 2-3 минуты. После разливаю состав по специальным формочкам. Уже через 10 минут смесь застынет — готовые патчи можно завернуть в фольгу и хранить в холодильнике до 3-х месяцев.

Это базовый рецепт. В состав можно добавлять витамины Е, А и B_3 (содержимое аптечных капсул), масло арганы или хлопка, вместо воды использовать гидролат зеленого чая, лаванды или розы.

В течение недели использую патчи по одному разу в день (утром или вечером), держу на коже 30 минут. Потом применяю 1 раз в 3-е суток. Эффект: быстрое увлажнение, заметный лифтинг-эффект, питание кожи, снятие отеков, синяков и красноты, устранение «гусиных лапок».

Наталья ФЕОКТИСТОВА, автор блога @natalie_homecosmetic, г. Москва. Фото автора

Витаминный союз

Поклонницы домашней косметики часто используют в уходовых средствах витамины. Но делать это нужно с умом: ценные компоненты в сочетании порой «конфликтуют», вызывая аллергические реакции, покраснение и шелушение.

Витамин С. Аскорбиновая кислота не сочетается с пептидами меди: последние сводят действие витамина к нулю. Несовместима она и с кислотами: если обладательница чувствительной кожи нанесет после кислотного пилинга средство с аскорбиновой кислотой, аллергическая реакция и шелушение гарантированы. Зато с витамином Е сочетается прекрасно. Не стоит добавлять витамин С во все уходовые средства подряд: перебор провоцирует травмы сосудов и купероз.

Витамин B_3 (ниацинамид). Раньше считалось, что он не дружит с витамином С, сейчас это утверждение подвергают сомнению — в продаже появились средства с такими компонентами. А вот с кислотами ниацинамид точно не стоит использовать: чревато раздражением и покраснением кожи. Для более эффективной борьбы с признаками старения B_3 стоит сочетать с ретиноидами (витамин А). Ладит витамин также с гиалуроновой кислотой и пептидами: они усиливают действие друг друга.

Ретиноиды и кислоты — плохой тандем: такое сочетание способно привести к раздражению, покраснению и истончению кожи. Поэтому если проводите курс кислотного пилинга, откажитесь в эти дни от крема с ретинолом.

Ольга КУЗЬМИНА, косметолог, автор блога @olga_blog_o_krasote, г. Урай

Когда меня кто-нибудь очень злит, думаю: хорошо, что я не ниндзя. Эти японские «боевые дамы» украшали свои прически тонкими металлическими или деревянными заколками длиной до 20 см. Их с успехом применяли и в качестве метательных ножей... Вот уж действительно: «Красота — страшная сила».



Локоны на зависть

Раньше мои волосы при расчесывании сильно электризовались, беспокоила перхоть. В прошлом году выручила маска из цветков липы.



Горсть свежих цветков заливала в кастрюльке 2/3 стакана горячей воды, кипятила на слабом огне, пока не получилась густая масса. Остужала ее до комнатной температуры. Отдельно взбивала 1 желток, добавляла 1 ст.л. сметаны, по 1 ч.л. жидкого меда и растительного масла, 5 капель лимонного сока. Перемешивала с цветочной массой.

Дважды в неделю разделяла волосы на пряди, по всей длине наносила маску, надевала полиэтиленовый пакет, поверх обматывала полотенцем. Через 40 минут мыла голову с шампунем, ополаскивала локоны подкисленной водой (1 ст.л. уксуса на 6 л).

В результате перхоть исчезла, волосы стали более послушными, объемными, блестящими.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел



Растет и… болит

Наверное, каждый родитель сталкивался с ситуацией, когда у детей, казалось бы, без видимых причин болит ручка или ножка. Это так называемые «боли роста».

Они возникают вечером или ночью, носят эпизодический характер (15-20 минут), ощущаются как судороги. Обычно возникают после повышенной активности и физической нагрузки. При этом ребенок не хромает, у него нормальная температура, нет припухлостей в области суставов.

Причина таких болей — натяжение мышц и сухожилий при быстром росте костей. Днем неприятных ощущений малыш не замечает, а вечером и ночью, в более спокойной обстановке, они начинают себя проявлять.

Как помочь?

- Делайте легкий массаж болезненной зоны.
- Приложите к ней теплую грелку.
- В течение дня практикуйте упражнения на растяжку.
- Можно дать обезболивающее (ибупрофен, парацетамол) в возрастной дозировке.

Анастасия НЕКРАСОВА, педиатр, автор блога @nekrasova_am, г. Электроугли

2 эффективных упражнения на растяжку

«Бабочка». Сидя на полу, ребенок подтягивает ноги к тазу и соединяет стопы. Совершает плавные взмахи руками и согнутыми ногами 5-6 раз. В этой же исходной позиции мягко надавливает руками на колени, прижимая ноги к полу.

«Качели». Ребенок ложится на живот, сгибает ноги в коленях, обхватывает ладонями щиколотки и, медленно поднимая ножки, тянет к голове, осторожно прогибаясь, 5-10 сек. Упражнение можно повторить несколько раз.

ФОКУС-ПОКУС

Магия исчезновения

Малыш приоткрывает спичечный коробок и показывает сверстникам, что он доверху набит спичками. Затем произносит заклинание, подбрасывает коробок, стучит по нему «волшебной палочкой». Снова открывает — все спички исчезли!

Секрет прост. На наружную поверхность донышка коробка аккуратно наклейте слой спичек — одну вплотную к другой. Их-то юный «маг» и показывает вначале зрителям. С обеих сторон наклейте на коробок одинаковые этикетки и сделайте на них пометку карандашом, где верх (чтобы «волшебник» случайно не перепутал). При подбрасывании пустой коробок переворачивается — и спички «исчезают».

Важно! Перед началом представления напомните «факиру», что зажигать спички ни в коем случае нельзя!

«Бабушка рядышком с дедушкой…»

С появлением малыша перестраивается жизнь не только его родителей, но и всей семьи, включая бабушек и дедушек! Выделю три основных типа отношений старшего поколения с внуками.

Авторитарные. В этом случае родственники всегда точно знают, как поступать. Основные их достоинства — огромная энергия и реальное желание помочь, искренняя привязанность к внукам. Но благие намерения могут не оставить места для инициативы родителей. Чтобы этого избежать, четко договаривайтесь о разделении обязанностей в семье. Не рекомендую поощрять «авторитарную» бабушку к выходу на пенсию.

Дистанционные. Бабка с дедом очень любят внуков, но на расстоянии. Уважают точку зрения родителей на воспитание малыша и готовы в крайних случаях помогать материально: оплатить обучение, лечение и даже няню.

Оптимальные. У бабушки и дедушки, помимо внуков, существуют разнообразные собственные интересы. Есть к кому применить любовь, внимание и заботу. Готовы помочь, когда их позовут. И чутко улавливают моменты, когда лучше не вмешиваться, отойти в сторону. Зачастую именно старшие родственники для детей — ключ к семейной истории, дарят эмоциональную поддержку, которая становится спасительной лодкой в моменты житейских бурь.

Олеся ЦЕЛУЙКО, психолог, @olesia_tseluiko.blog, г. Могилев

Начало беременности
План мира в индуизме
Влага утром
Мусорная тара
Вид локомотива
Каменья на шее
Снял фильм «Нашествие»
Итальянский модельер
Филиппинский квартал
Абхазский барабан
Сомообразная рыба
Кольцо гимнастки
Пиала для супа
Гордиева связка
Крутой поворот
Жена сына
Гибрид лошади и осла
Сорт винограда
Меховое пальто
Дранки для кровли
Один из тысячи
Кровля на опорах
Безграмотный тип
Соседи грузин и осетин
Хомут вола
Бессвязная речь
Приток Печоры
Крайняя необходимость
Змея живоглот
Время события
Повесть Тургенева
В ней сидит оркестр
Комната на судне
Дом кочевника
Вечный жид
Орудие рыбака
Роман Бондарева
Военный противник
Библейский пророк
О нем не спорят
Комната с партами
Смотри фото
Химический элемент
Первый русский патриарх
Раздел математики
Наука, изучающая ДНК
Кафе не для посиделок
Деталь оружия
Японские мультики
Имя поэта Фета
Ценник на платье
Сорт сладких яблок
Монета Персии
Жена раджи
Итальянский ТАСС
Леопард иначе
Бурятский танец
Ковбой из Монголии
Грузовик
Единица площади
Живописец Наполеона
Дикий бык
Звание, чин
Добыча доярки
Город в Японии
Футбол для янки
Венгерский писатель
Белый пудель Куприна

Автор: Юрий ФАЛИНСКИЙ

По горизонтали: Электровоз. Ато. Узел. Обруч. Каса. Агадаи. Навес. Манто. Неуч. Ингуши. Ярмо. Лепет. Лая. Нужда. Ася. Каюта. Уда. Враг. Алгебра. Иов. Класс. Боек. Афанасий. Аниме. Барс. Арат. Рани. Ехор. Бизон. Ранг. Иваки. Соккер. Удой. Залка. Арто.

По вертикали: Колье. Роом. Версаче. Зачатие. Лока. Роса. Урна. Адаул. Аилия. Гонт. Вираж. Сноха. Мул. Шанс. Удав. Дата. Яма. Юрта. Агасфер. Двое. Генетика. Бистро. Иона. Вкус. Луноход. Самарий. Бирка. Ранет. Абаз. Анса. Зил. Акр. Гро.

Отзовитесь

Людмила, 43/165/53. Скромная, добрая, верная. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, порядочным мужчиной. **Тел.: 8-916-998-78-14.**

* * *

Евгений, 66/180/82. Без в/п, проживаю в Москве возле метро. Создам семейную пару с симпатичной стройной женщиной до 56 лет. Летом можно жить в деревушке у озера — чудесное место, приглашаю! **Тел.: 8-903-977-07-99.**

* * *

Надежда, 50 лет. Детей нет: нельзя рожать из-за проблем со здоровьем. Ненавижу жадность и ложь. Создам семью с тем, кто отчаялся, что никто его уже не полюбит. Я полюблю не за красоту, а за родство душ. Готова переехать в село. **Тел.: 8-962-474-58-76; 8-904-269-18-73. Адрес: 440003, г. Пенза-3, ул. Индустриальная, д. 38/1.**

* * *

Николай, 45/184/89. Симпатичный, автомобилист, без в/п. Проживаю в Липецке, есть свой дом. Для создания семьи ищу женщину 33-45 лет, надеюсь на рождение ребенка. Согласен на переезд. **Тел.: 8-905-688-45-17. Адрес: г. Липецк-05, до востребования. Николаю Михайловичу.**

Письма в «Клуб друзей по переписке» присылайте на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200. E-mail: svaty@toloka.com

Напоминаем: редакция принимает объявления о знакомствах только при представлении текста объявления о знакомстве, ФИО, почтового адреса и паспортных данных обратившегося физического лица. Паспортные данные не публикуются, а остаются в редакции для учета объявлений. Адрес или телефон для публикации в объявлении указывать обязательно, редакция рассылкой контактных данных не занимается.



«Сваты» 16+

№ 11 (197), 8 июня 2021 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-51460 от 19 октября 2012 г. Федеральная служба по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**

Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а. E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com svaty@toloka.com

Подписные индексы:
П1215 «Подписные издания». Официальный каталог АО «Почта России»
83420 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель: ООО «Толока»
Тел.: (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
тел.: (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 28.05.2021 г. в 16.00

Тираж 80 000 экз.

отпечатан в ООО «Возрождение» Россия, 214031, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18,
8 (903) 615-56-07.

E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляются только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их авторов на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серию и номер паспорта, когда и кем он выдан, дату рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Dreamstime.com

Издается с апреля 2013 года. Выходит 2 раза в месяц.

Следующий номер выйдет 22 июня 2021 года

«Я — не худышка!»

Комфорт для женщины в соку

Вроде и мода уже повернулась от избитых «90-60-90» к более пышным формам, и все больше «звезд» гордятся своими XXL, но многие женщины по-прежнему готовы мучить себя диетами, лишь бы влезть в «то платье». А зачем? Помните: полная женщина — это не плохо. Плохо, когда дама пустая...

Создаем баланс

Сегодня для дам в теле шьют не только бесформенные балахоны — выбор вещей огромен. Как не растеряться и создать гармоничный ансамбль, рассказывает стилист Анна Кравченко, г. Минск.

— Для начала беспристрастно оцените фигуру, найдите «критические точки», от которых нужно отталкиваться, создавая образ.

1) Так, задача дам с **А-силуэтом** (узкие плечи, широкие бедра) — визуально добавить объема в верхней части ансамбля и убрать в нижней. Для этого стоит выбирать платья и блузы с открытыми плечами, пышными рукавами (типа «фонариков»), широкими воротниками, V-образными вырезами. Цветовое исполнение: «светлый верх — темный низ». Можно надеть и черный топ, если он на тонких бретелях, — открытые руки в этом случае сыграют роль «светлого верха».

2) Если у женщины бедра узкие, а плечи или бюст массивные (**Т-силуэт**), то линии одежды должны расходиться вниз от талии. Юбки и платья — расширяться к коленям. Брюки выбирайте не сужающиеся и светлых тонов. На нижней части комплекта допустимы крупные узоры и полоски.

* * *

К слову об **узорах и полосках**. Крупный принт всегда визуально увеличивает габариты, а полоска может сыграть как на руку, так и против вас. Советую активно использовать вертикаль — в рисунке, складках, разрезах. Но линии должны быть прямыми, а не изогнутыми! Горизонталь тоже умеет «вытягивать» — если полоски узкие и частые. Зрительно прибавить роста способны и диагональные линии.

* * *

Часто женщины «промахиваются» с **длиной блузы или жакета**. Запомните: горизонтальные линии запрещено располагать там, где у вас самое широкое место в бедрах. Либо поднимите низ жакета на 3 пальца выше этого уровня, либо опустите на ладонь ниже. Не забывайте про аксессуары, которые оказываются на «пышной» линии: сумочка или яркий браслет на руке привлечет внимание заодно и к самому широкому месту.

ДАМЫ, НЕ ХУДЕЙТЕ. ОНО ВАМ НАДО? УЖ ЛУЧШЕ К СТАРОСТИ БЫТЬ РУМЯНОЙ ПЫШКОЙ, ЧЕМ ЗАСУШЕННОЙ МАРТЫШКОЙ!

Фаина РАНЕВСКАЯ, актриса



Платье «Летящей походкой...»

Смотрите схему № 5 на стр. 20

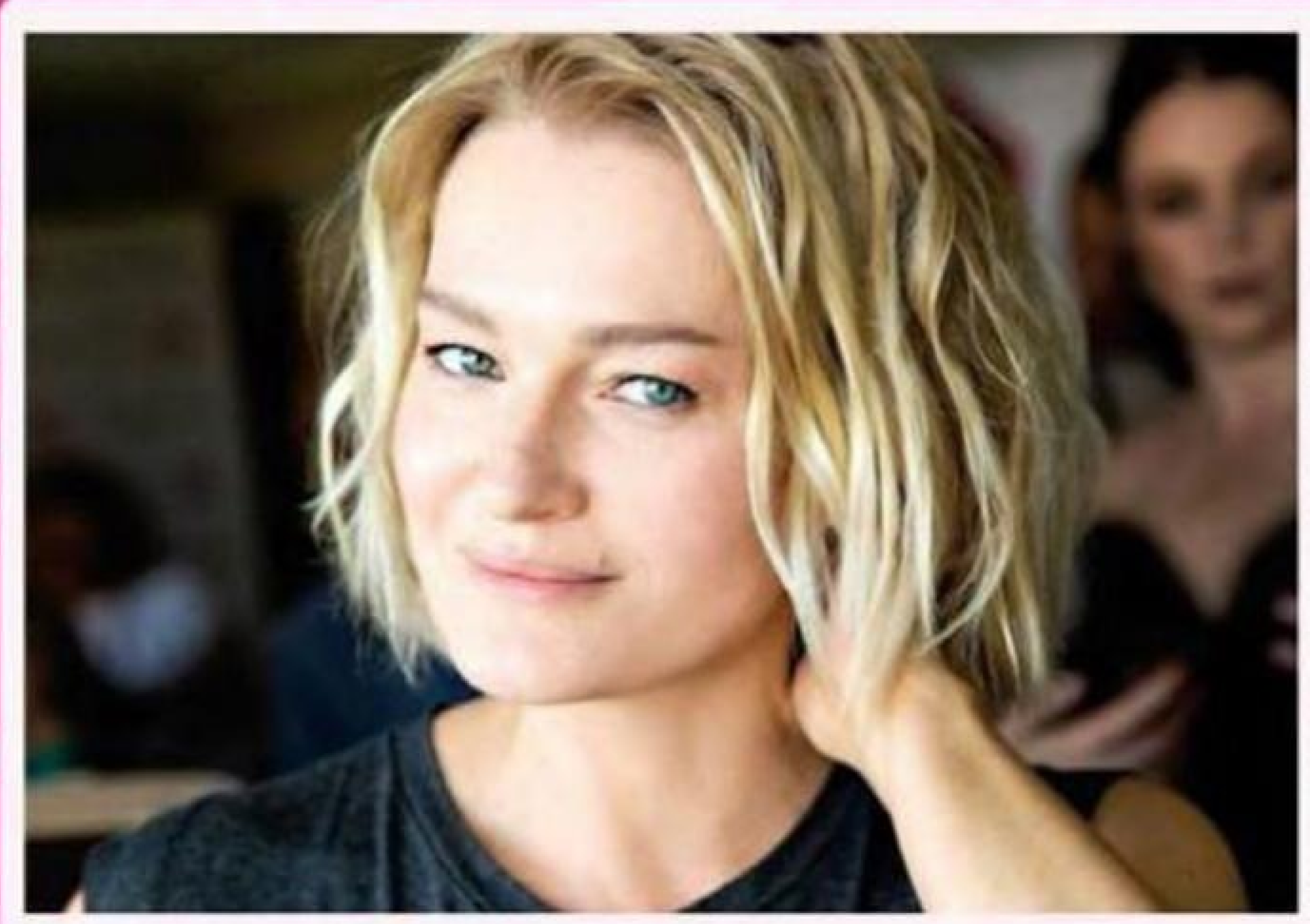
Легкое, удобное и с изюминкой — благодаря комбинированию материалов и удлиненной спинке.

Понадобились: по отрезу 1,1 м штапеля (с принтом) и черного батиста, 12 см резинки, нитки, иголка, оверлок, швейная машинка.

Размер: 50-52.

Прибавки к полуобхвату груди, как и к полуобхвату бедер, сделала по 2 см. Выкроила детали по схеме (полочку — из штапеля, спинку — из батиста), срезы обработала оверлоком и строчками на машинке. Стачала вытачки — так как они расположились высоко, заутюжила их вниз. Если перенесете вытачки ниже, лучше заутюживайте их вверх. Совместила полочку и спинку, проложила плечевые и боковые швы, оставив снизу на разрезы по 6 см со стороны полочки (помним, что спинка на 7 см длиннее). Подгибку подола выполнила на 6 см. Срезы горловины и проймы обработала бейкой (пристрочила ее с изнанки, подогнула на лицевую сторону с закрытым срезом и проложила строчку на 0,1 см от края бейки). На уровне талии, чтобы получить сборку, пристрочила резинку швом зигзаг. Платье готово!

Алла ЛОГИНЕЦ, автор YouTube-канала «Модистка», г. Новоуральск. Фото и схема автора



Виктория Толстоганова:
«Я — жуткий фаталист!»

Еще в годы учебы в ГИТИСе Виктория играла в Московском драматическом театре им. К. Станиславского. В 1997 году — дебют в кино, в короткометражке «Дневная обязанность». Сейчас в фильмографии актрисы более 70 ролей. Толстоганова — лауреат кинопремии «Золотой орел» за роли в фильме «Шпион» и в телесериале «Палач».

— Виктория, какой вы были в детстве?

— У меня было счастливое детство! Как рассказывает мама, с 4 лет я ходила в библиотеку, которая располагалась на первом этаже нашего дома. Собрала в квартире детские книги, сделала для них формуляры, поставила в каждую чернильный штамп с изображением попугая — получилась библиотека «Какаду». Каждый день выдавала книги своим игрушкам. По словам мамы, уже в два года и восемь месяцев не только знала алфавит, но и начала читать. До 9 лет была одна у родителей, потом у меня появились три сестры, и стало весело. У нас не было дачи — папа приобщал всех к природе прямо дома. Мы тащили с улицы разных животных. Ванну некоторое время занимал гусь, жили у нас кролик, котики, ежик... А в 16 лет я принесла щенка — Фред стал полноценным членом семьи. Когда сестры подросли, две из них начали учиться играть на скрипке. А Фред им «подпевал» на всю квартиру. Мне от этого кошмара хотелось сбежать! Но уходить было некуда, пока в моей жизни не появилась театральная студия в Доме пионеров.

— Как попали в студию?

— Мама отвела. Вначале я думала, что это ненадолго, но потом так понравилось, что все свободное время там пропадала. Помню, простыла: температура 39! Однако собралась идти в Дом пионеров. Мама бегала за мной вокруг стола — пыталась силой уложить в постель. Но я увильнула и выскочила за дверь. Актрисой быть не собиралась. Думала: окончу школу и стану продавцом цветов. А еще хотелось в продовольственном магазине заворачивать колбасу.

— Но, окончив школу, все же решили поступать в театральный. И не поступили с первого раза...

— И со второго тоже. После каждого провала на экзаменах плакала, но была уверена, что на следующий год поступлю. Осталась работать в школе секретарем и одновременно готовилась к новому поступлению. К счастью, когда пришла на экзамены в третий раз, меня заметил Иосиф Ефимович Хейфиц — он очень много вложил в мое образование. Потом Владимир Мирзоев пригласил в Театр Станиславского — стала театральной актрисой.

— Что для вас ближе: театр или кино?

— Театральная актриса и актриса кино — профессии разные. После того как начала много сниматься, кино мне стало интереснее. В кадре я как рыба в воде.

— Вы не сразу стали успешной киноактрисой. Как реагировали, когда после проб получали отказ?

— Когда меня впервые не утвердили в фильм «Страна глухих», я плакала на плече у Мирзоева. Но со временем привыкла, что могут отказать, и относилась к этому уже более спокойно.

— Как работалось с Никитой Михалковым в его картине «Утомленные солнцем-2»?

— С Никитой Сергеевичем мы познакомились, когда он меня, беременную, пригласил в жюри ММКФ. После рождения Вари предложил сыграть в «Утомленных солнцем-2». Подумала: роль маленькая, мало съемочных дней — можно согласиться. Но оказалось, что Михалков пригласил сыграть жену комдива Котова (в первом фильме ее играла Дапкунайте). Вначале ничего не получалось: мешала зажатость. А еще было неудобно, что на съемочную площадку меня сопровождал целый эскорт: мама, маленькая Варя и няня с коляской...

— Какой самый любимый фильм из тех, в которых снимались?

— «Магнитные бури» Вадима Абдрашитова.

— Читал, что вы считаете свой характер сложным...

— Да, у меня сложный характер. Но знаю, что могу добиться успеха, рассчитывая только на себя. К тому же я — жуткий фаталист, учусь лишь на собственных ошибках.

— Хватает сил и на семью, и на кино?

— Я получаю энергию от своей семьи, от общения с друзьями и от хороших книг. После съемок шопинг — один из главных способов расслабиться. Могу накупить много вещей, которые уже наутро... не нравятся. Занимаюсь фитнесом, хожу в бассейн.

— В повседневной жизни вы редко пользуетесь косметикой. Почему?

— Потому что лень каждый день краситься. И собственное лицо без грима мне нравится больше.

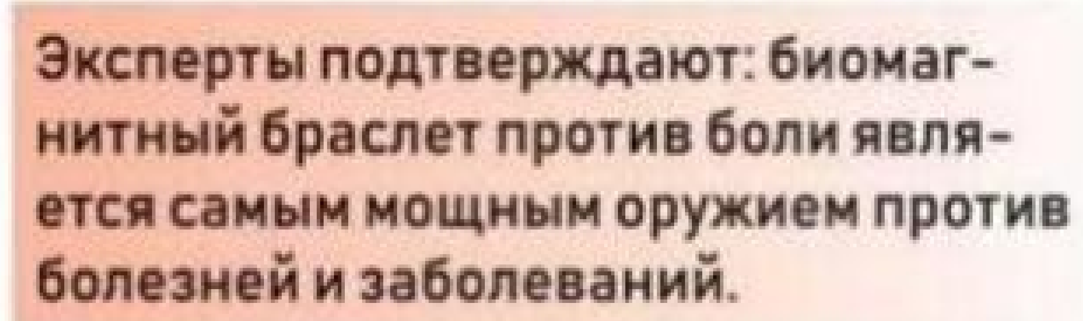
Беседовал Артур МЕХТИЕВ



Шокирующее открытие из Японии подавляет боль без лекарств!



Японская технология





Полная защита 360° - терапевти-
ческие магниты по всей поверхно-
сти браслета для полной защит

В течение сотен лет в Японии магниты чудодейственной силы широко использовались для облегчения боли и защиты от многих заболеваний, таких как мигрень, дегенеративные изменения суставов, нарушения кровообращения и пищеварения, бессонница или симптомы астмы. Сильные неодимовые биомагниты создают энергетическое поле, окружающее все тело, и усиливают терапевтическое воздействие. Благодаря этому боль исчезает на 89% быстрее!

Японский биомагнитный ионизирующий браслет против боли поглощает и разряжает статическую энергию, которая вызывает боль, а также восстанавливает естественный ионный баланс во всем теле. Организм возвращается в состояние равновесия, и боль сразу стихает. Высвобождение ионов влияет на всех, независимо от возраста, пола или состояния развития проблемы:

- ✔ сразу после применения, а полный эффект достигается через 6-8 дней;
- ✔ подавляет даже многолетние болезни независимо от их причины;
- ✔ устраняет не только симптомы, но и причины благодаря глубокой автополяризации ионов.

2 в 1 - ионотерапия и магнитотерапия



- Регулирует давление и частоту сердечных сокращений
- Расслабляет, снимает усталость
- Облегчает мигрень и головокружение
- Повышает иммунитет
- Ускоряет заживление и реабилитацию
- Облегчает симптомы астмы и аллергии
- Устраняет боли в суставах, мышцах и позвоночнике
- Улучшает пищеварение, способствует похудению
- Снижает уровень сахара и холестерина в крови

В зависимости от возможных проблем носить на правой или левой руке

Наконец доступный и в России.

Японский биомагнитный ионизирующий браслет против боли принес облегчение от страданий более чем 12 миллионам людей по всему миру, а теперь он пришел и к нам. Однако вы пока не найдете его ни в одной аптеке или магазине. вы можете получить его только позвонив по указанному номеру. Заказ на 100% безопасен, потому что Вы платите только при получении посылки. Акция действует в настоящее время: первые 150 человек, которые позвонят до указанного срока, получат скидку 70%.

Если Вы хотите:

- жить без боли
- укрепить организм
- улучшить кровообращение

попробуйте японский биомагнитный ионизирующий браслет от боли уже сегодня!

На 70% дешевле

Летняя акция

Назовите оператору код 247 31 318
8 (495) 781-42-14 по обычным тарифам
или **8 (800) 250-77-69** Звонок бесплатный

Только **1950** рублей вместо ~~6500~~!
+ почтовые расходы

или отправьте SMS на номер +7 (925) 007-30-03
Наш сайт: www.ru.betaprotect.com
Эл. почта: rusbetaprotect@gmail.com

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "МЕД КОМПЛЕКС", 123557, Москва, Большой Тишинский пер., 43, цок. пом. 8. ОГРН: 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. * Цвет и внешний вид изделия на фотографии может отличаться от цвета и внешнего вида фактического товара, с сохранением качества изделия. Цвет изделия в наличии уточняйте у оператора. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ БАД ИЛИ ЛЕКАРСТВОМ.